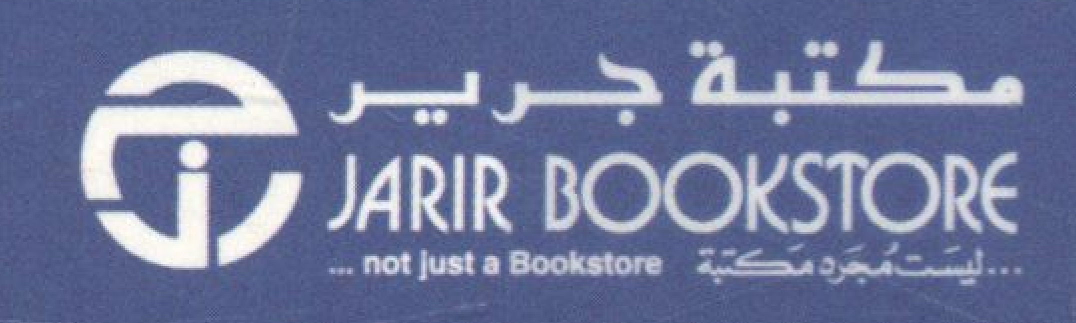
برنامج ثوري لتربية طفلك العنيد
دون أن تفقد السيطرة على أعصابك

للأطفال من ٢ إلى ١٢ سنة

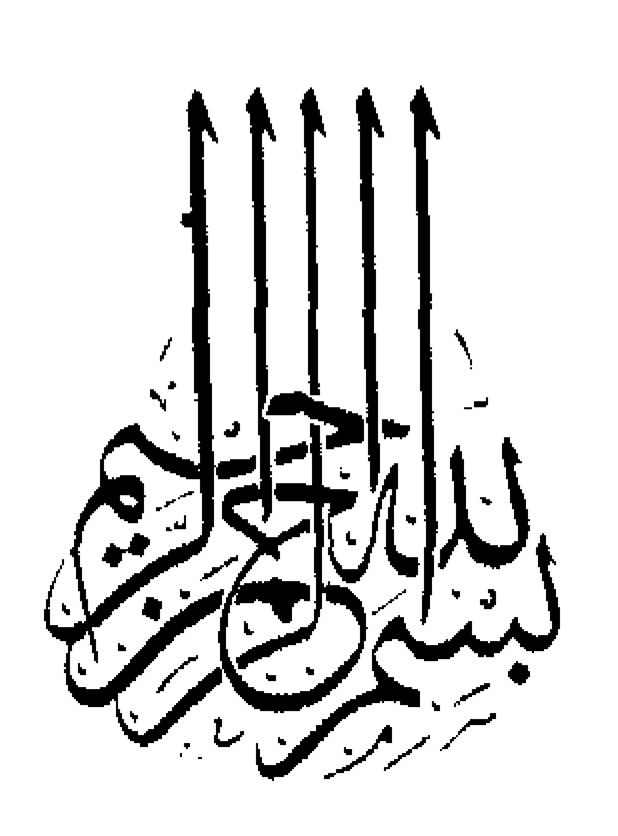
حاول أن تروِّضني!

أساليب بسيطة
للسيطرة على
نوبات الغضب
وإيجاد التعاون

راي ليفي، حاصل على الدكتوراه،
وبيل أوهانلون، حاصل على ماجيستير
في العلوم مع تلر نوريس جود

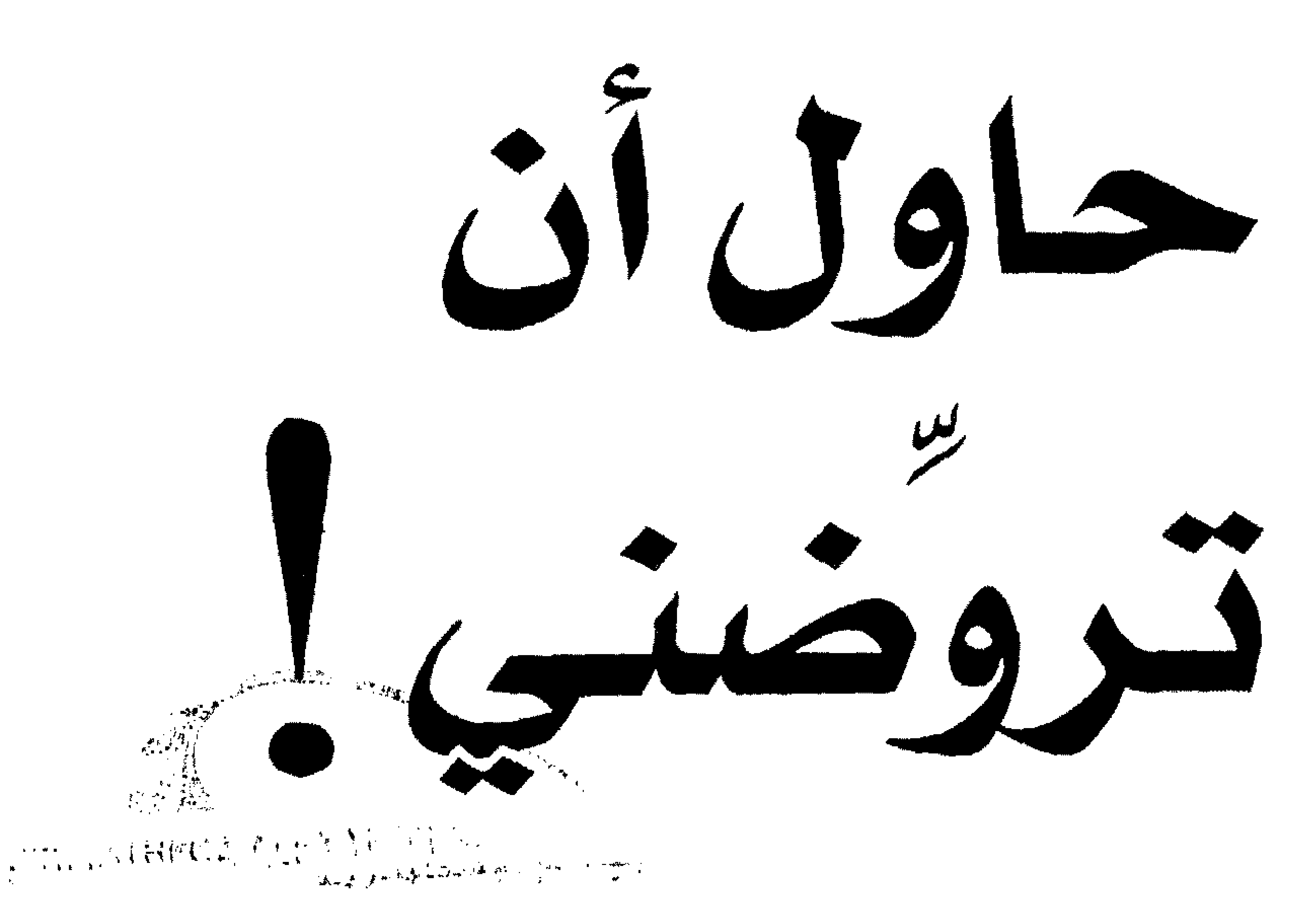


حاول أن تروِّضني !


بسم الله الرحمن الرحيم

برنامج ثوري لتربية طفلك العنيد

دون أن تفقد السيطرة على أعصابك



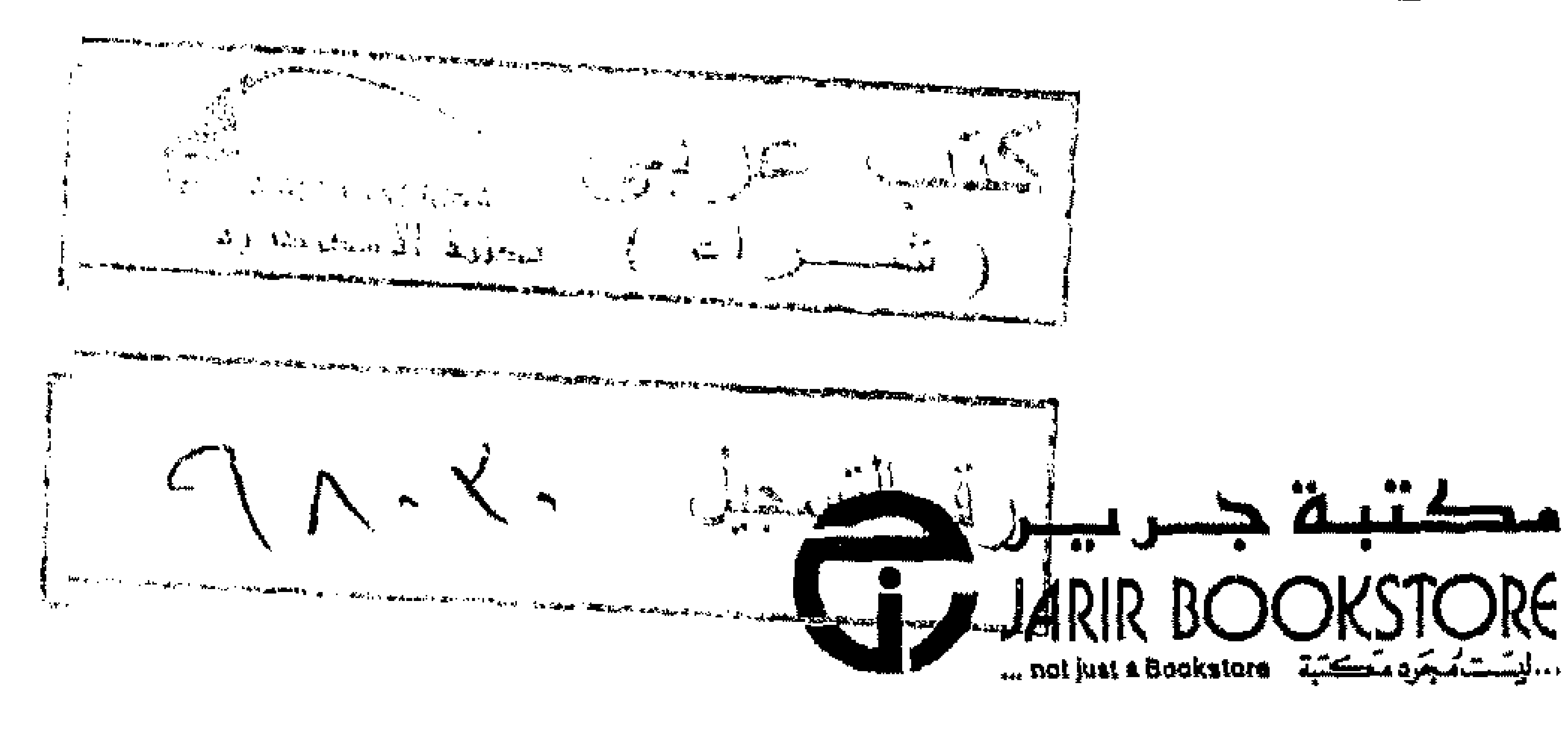
حاول أن تروِّضني!

أساليب بسيطة للسيطرة على نوبات الغضب وإيجاد التعاون

راي ليفي، حاصل على الدكتوراه،

وبيل أوهانلون، حاصل على ماجيستير في العلوم

مع تلر نوريس جود





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

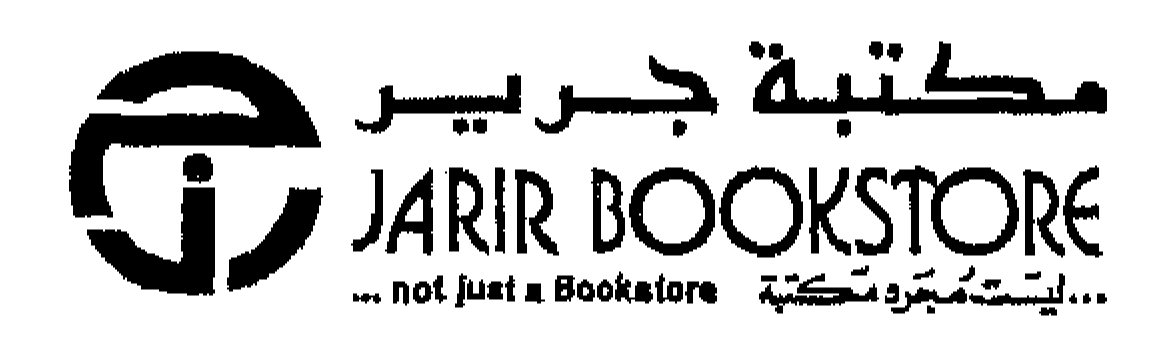
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠٠٧

Try and make me!

Simple Strategies That Turn Off The Tantrums And Create Cooperation

Ray Levy, Ph.D., and Bill O'Hanlon, M.S., L.M.F.T.
with Tyler Norris Goode





المحتويات

المقدمة

إننا نقابل كل عام عشرات من أولياء الأمور والكبار من خلال الممارسات ، وورش العمل، والحلقات الدراسية، وغالباً ما يعبرون جميعاً عن نفس الاهتمام والقلق ، حول أطفالهم الذين يثيرون غضبهم وغيظهم .

هل يبدو هذا مألوفاً ؟ إنه أمر ليس مستغرباً . فكثير من الكبار يتملكهم الغضب والإحباط عند تعاملهم مع الأطفال الذين يتصفون بالعناد والمعارضة والتحدى . إنهم لا يستطيعون مساعدة أطفالهم على التعاون والسلوك السوى مهما بذلوا من جهد ومهما كان حبهم لهؤلاء الصغار. إن رسالتنا إليهم هى نفس الرسالة التى نرسلها إليك : لا تستسلم ، فإليك النجدة .

وهى إحدى المبادىء التى سوف نشرحها في هذا الكتاب .

فمن خلال هذه الصفحات ستجد برنامجاً من خطوط متقدمة يمكنك استخدامها لكبح جماح التحدى عند الأطفال وتشجيعهم على الطاعة والإذعان . وسوف تكتشف لماذا يتصرف الأطفال بهذه الطريقة التى يتصرفون بها فى البيت ، أو فى غرفة الدراسة ، أو فى مكتب المرشد . وسوف تعرف لماذا فشلت الطرق الأخرى التى قد تكون جربتها ، وقد تكون هى السبب فى زيادة الأمور سوءاً . وسوف تجد فى الأجزاء الثلاثة الأخيرة بعض الأساليب المنطقية العملية البسيطة التى يمكنك استخدامها لتجعل من طفلك العنيد طفلاً حسن السلوك وتحقق ما قد تحلم به الآن .

اسمح لنا أن نكون صرحاء : فتحسين هذه الأمور سيأخذ بعضاً من الوقت والطاقة ـ والأهم ـ الحب من جانبك أنت . وإذا تتبعت هذه الاستراتيجيات غير الطبية التى نقترحها فإنها سوف تكون فعالة وناجحة . لقد رأينا هذا

النجاح فى حالة بعد أخرى سواء كنا نساعد زوجين مهمومين، أو أحد الوالدين ، أو مدرساً أو أخصائياً اجتماعياً أو وزيراً أو مرشداً مدرسياً يعمل بالقرب من طفل عنيد ويعرف أن شيئاً ما يجب أن يتغير فى حياة هذا الطفل لصالحه لكى يصبح أفضل مما هو عليه .

وحتى أولياء أمور الأطفال الأسوياء عموماً ـ الذين يخرجون عن المألوف نادراً ـ سوف يستفيدون من الاستراتيجيات التى نشرحها فى كتاب "حاول أن تروضنى" !

ويوجد نوعان من الأطفال العنيدين . إما أنهم ولدوا هكذا أو اكتسبوا ذلك العناد . فبعض الأطفال يصبحون هكذا فى فترة ما من حياتهم أو أثناء تجربة عاطفية يمرون بها وتجدهم يتصرفون بعناد فى كل مرة يتعثرون فيها . والبعض الآخر من الأطفال يتسمون بالعناد من اللحظة التى يأتون فيها إلى هذا العالم ومنذ تلك اللحظة وهم يصرخون ويتصرفون بأسلوب سىء . إن لديهم نزوع وراثى يدعوهم إلى أن يكونوا عنيدين وجامحين . وقد يكونون ممن يفقدون القدرة على التركيز بسبب النشاط المفرط أو مشاكل عصبية أخرى تؤدى إلى مشاكلهم أو تزيدها . وزيادة على هذين النوعين من الأطفال العنيدين يوجد نوع ثالث : أولئك الذين يحيدون عن قواعد السلوك السوى فى بعض الأحيان ، ويعرفون كيف يسببون لك الإحراج عندما يفعلون ذلك .

ويمكن تعليم كل هؤلاء الأطفال أن يكونوا أفضل سلوكياً . إنهم يرغبون بالفعل فى تشكيل علاقة حسنة مع الكبار فى حياتهم . إنهم يريدون أن يكونوا فى توافق مع تركيبة المجتمع ونظامه ولكن تنقصهم المهارات السلوكية التى يمكن أن تساعدهم ليصلوا إلى هذا التوافق اعتماداً على أنفسهم .

وهذا الكتاب سوف يفيدك كثيراً بناءً على هذه المهارات . ونحن نضمن لك هذا بطريقة عملية .

لم نقابل خلال خبراتنا المشتركة على مدار أكثر من خمسين عاماً ، طفلاً واحداً لم نتمكن من مساعدته باستخدام تلك الاستراتيجيات الموضحة فى هذا الكتاب . لذا يمكنك أن تحسن العلاقة بينك وبين طفلك إذا اتبعت تلك النصائح ؛ فإنها سوف تقلل من عناده ، وسوف تساعده على تعزيز وتطوير المهارات التى يحتاجها لكى يكون ودوداً ومتعاوناً وأكثر تكيفاً مع المجتمع .

بعض التفسيرات السريعة

إليك بعض الملاحظات قبل أن نبدأ. أولها أننا نستخدم بشكل أساسي مصطلح " عنيد " فى هذا الكتاب عندما نشير إلى الأطفال المعارضين وذوى الإرادة القوية أو الذين يصعب التعامل معهم : على الرغم من أن المتخصصين يضعون بعض الفوارق الفنية بين هذه المصطلحات . إلا أننا نعتقد أنه إذا كنت تتعامل مع أحد هؤلاء الأطفال فى أسرتك ، أو غرفة الدراسة ، أو غرفة العلاج فسوف تعرف ما نقصد . ولن تهتم كثيراً بالفوارق الفنية أكثر من اهتمامك بالمساعدة العملية .

وثانياً ، عندما نتكلم عن نصائحنا ورأينا الجماعى فى أية مسألة فإننا نستخدم كلمة " نحن " ضمير المتكلم الجمع وعندما نشير إلى حالة محددة واجهها أحدنا فإننا نتحدث عن حالة من حالات " راى " أو مريض من مرضى " بيل " .

ثالثاً ، إننا نستعمل ضمير المفرد الغائب "هو" عندما لا نشير إلى طفل بذاته ولكن إلى " الأطفال العنيدين" عموماً . ونحن نفعل ذلك أساساً لأنه يجعل قراءة الكتاب أسهل بدلاً من استخدام هو ، وهى ، وهم فى كل الكتاب (وثمة سبب آخر لاستعمال "هو" عموماً لأن معظم هؤلاء الأطفال ذكور ، على الرغم من وجود بعض الفتيات العنيدات أيضاً) .

رابعاً ، نحن نستخدم مصطلحات تقترب من حد الكلمات العامية التى يشيع استخدامها بين الأطفال حتى لو كانت بغيضة ومكروهة ، لكى نعرفك أننا نفهم أنك تسمع هذه الكلمات وأسوأ منها من الأطفال الذين تتعامل معهم (نأمل ألا نكون قد أسأنا إليك) .

إننا نقدم ، فى " حاول أن تروضنى" ، أمثلة من حياتنا وأسرنا بالإضافة إلى ممارساتنا العلاجية . وعند استخدامنا قصصاً من خلال هذه الممارسات ، فقد قمنا بتغيير الأسماء لنحمى الخصوصية والسرية والثقة وقد تم أيضاً تغيير التفاصيل لنضمن عدم التعرف على الأشخاص من خلال الوصف الموجود .

وأخيراً ، لكى نتحاشى غرابة التعبير ولكى نخلق كتابة متدفقة خالية من السوء ، فقد تحدثنا بصوت واحد على الرغم من أن هذا العمل هو جهد

جماعى بين العالم النفسانى ومعالج الأطفال "راى ليفى" والمعالج الأسرى " بيل أوهانلون" (مع شريكتنا فى الكتابة تايلر نوريس جودى) .

ملحوظة أخيرة

لقد صُمم هذا الكتاب لكى يكون مرشداً عملياً نافعاً للآباء والمعلمين والآخرين الذين يريدون مساعدة الأطفال العنيدين على التغلب على مشاكلهم. إذا كنت ممن يصعب عليهم السيطرة على الانفعال ، أو إذا كنت تصارع أطفال لهم تاريخ فى التعسف والإساءة ، فهذا الكتاب لم يوضع لمساعدتك . ولن يفيد الكتاب إن كان الطفل يتعاطى المخدرات . ويجب عليك البحث عن مساعدة مباشرة مع معالج متخصص فى مثل هذه الحالات .

ولكن بخلاف هذه الحالات فإن هذا الكتاب يمكن أن يساعد فى تحسين علاقتك مع الأطفال الذين يصعب أحياناً معاملتهم .

الجـــزء

لماذا تحول منزلنا إلى ساحة حرب ؟

نعم ، ربما لا يكون منزلك أو غرفة الدراسة منطقة حرب بما تعنيه الكلمة لغوياً . ولكن عليك أن تعترف بأن الأمر يبدو هكذا أحياناً ، ألـيس كـذلك ؟ عندما يضع طفلك حبات البسلة فى أذنه على مأدبة العشاء ، أو عندما يقـوم طفلك بلصق " فأرة " الحاسوب على المكتب فى غرفة الدراسة ، أو عنـدما لا يريد الاستماع لأى شىء ويظل يتصرف بطريقة متمردة، ويعكر صفو الهـدوء . هذا ما نقصده عندما نستعمل كلمة حرب .

والجزء الأول من هذا الكتاب سوف يوفر لـك نفـاذ البصـيرة لتعـرف لـماذا يضـع طفلـك يديـه علـى خاصـرته ويبتسـم سـاخراً ويقـول : " حـاول أن تروضنى". وعندما يكون لديك فهماً واضـحاً يفسـر لـك لـماذا يتصـرف الطفـل بهذه الطريقة فسوف تكون أكثر اسـتعداداً لـدخول المعركـة حتـى يمكنـك أن تسترد بعض الهدوء الذى كان غائباً عن حياتك .

الفصل ١

الفوز فى معركة الطفل المزعج

إن حاجتنا للنوم على الأسرة لا تعنى إهمال تغيير الملاءات .

استطاع " إريك كرانبيرى" (تلميذ الصف الثانى) أن يجعل شعر رأس والدته يشيب قبل الأوان ، ففى كل صباح كانت والدته تدلك رأسه وتحاول بحنان إقناعه أن يترك السرير ، وكان دائماً رد إريك ، "دعينى وشأنى ! أخرجى من حجرتى " أو يزمجر ببعض الكلمات التى تجعل الأم تعرف أنها غير مرغوبة .

وتخرج السيدة كرانبيرى من غرفة وليدها وهى ضجرة وحزينة بل مكتئبة وتنزل إلى أسفل ثم إلى المطبخ ، آملة أن يستيقظ إريك بنفسه ويستعد للمدرسة .

وتبدو الأمور وكأن زمناً قد مضى منذ أن سلك إريك سلوكاً عاقلاً سوياً . فقد كانت كل كلمة تنطق بها شفتاه تبدو وكأنها قد صممت لتمزيق أمه ، وكانت أمه تخرج عن سيطرتها لتواجه موقفه البغيض . وعلى الرغم من ذلك فقد كانت تحاول أن تتصنع وجهاً بشوشاً بعد خمس دقائق عندما تعود إلى غرفة نومه وتحاول أن تحثه على مغادرة فراشه مرة أخرى .

وأخيراً غادر إريك سريره ، وتوجه إلى مائدة الإفطار ونظر إلى ما كان في طبقه ثم أطلق جملته المعتادة : " لا أريد بيضاً" أعطني الكورن فليكس !" وبدلاً من تصعيد المعركة تستسلم الأم لكي يسرع ابنها ويستعد للذهاب إلى المدرسة . وكانت تتنهد غيظاً وهي تصب له الطعام، ثم تتنهد ثانية بعد دقائق عندما يجلس على حافة السرير ، ويطبق يديه رافضاً أن يرتدى الملابس التي قاما باختيارها معاً في الليلة السابقة .

وحاولت السيدة كرانبيرى إقناعه بطريقة لطيفة أن يرتدى ملابسه وعندما رفض أن يرتديها بنفسه اضطرت أن تسحب القميص على رأسه ، وبكل صبر ربطت له حذاءه عندما كان لا يرغب في هذا أيضاً ، ثم مشطت له شعره المتشابك الذى يشبه النسيج المعقد على رأسه حتى لا يبدو مثيراً للسخرية ثم أخذته بالسيارة إلى المدرسة .

وبعد مثل هذه المعارك والمشاجرات كانت الأم تحتاج إلى عديد من أقداح الأعشاب المهدئة وساعة من السكون حتى تهدأ أعصابها ، وأخيراً قررت أن تغير الموقف ولذلك طلبت موعداً مع طبيب نفسى ، وهكذا قابلت راى ليفي، وأوضحت له أن كل يوم يمر وكأنه كابوس وتوسلت إليه أن يجد لها حلاً . وجلس الطفل على الجانب الآخر من المكتب وهو يبذل ما في وسعه لكي يبدو وكأنه يشعر بالملل . وفي وسط الجلسة الأولى أفرغ إريك ما بداخله بأن قال " هذا أمر سخيف " .

وعندما لاحظ "راى" الرعب الذى تعيش فيه أسرة " كرانبيرى" فقد اقترح "راى" أن تأتي السيدة كرانبيرى لزيارته في اليوم التالى عندما يكون إريك الصغير مشغولاً في المدرسة .

وقاما راى والسيدة كرانبيرى بوضع خطة أثناء الجلسة التالية ـ خطة تهدف إلى تحفيز إريك بأن يكون مسئولاً عن سلوكه . وترددت الأم في أن تجرب الاستراتيجية في أول الأمر ، بسبب خوفها من أن ابنها قد يفتقد الإفطار الذى يعتبر أهم وجبة كما سمعت . وطمأنها راى بأن إريك سوف يحيا ويتحسن في الدراسة حتى لو فقد إحدى الوجبات . وعندما اطمأنت الأم بدأت في تنفيذ الخطة .

وفى هذه الليلة تم إلغاء الوصاية مؤقتاً عن إريك عندما أعطته أمه ساعة منبهة ثم أملت عليه بحدة وسرعة ما تتوقعه منه : " إنك بحاجة إلى أن تضبط المنبه على الوقت الذى تريد أن تستيقظ فيه". ثم أوضحت : " سيقدم الإفطار بين السابعة والسابعة والثلث ، وسوف تغادر سيارتي المنزل عند السابعة و٤٠ دقيقة " وبهذا القول تركت الغرفة وأخذت نفساً عميقاً وهى تتطلع إلى الأفضل .

فى الساعة ٧,٢٠ فى صباح اليوم التالى ، جلست السيدة كرانبيرى وحدها فى المطبخ . فهذا كل ما تستطيع أن تفعل، أن تجلس ساكنة ولا توقظ ابنها. ومرت الدقائق وحتى الساعة ٧,٣٠ نزل الصغير من على السلم وهو يقول : " أريد إفطارى ، لماذا لم توقظينى " ؟

واستطاعت الأم أن تقول " إن الأفطار كان عند الساعة ٧ حتى ٧,٢٠ فقط. ولقد تأخر الوقت . والأفضل أن تسرع ، لأن سيارتى ستغادر فى خلال عشر دقائق ."

بالطبع أصبحت الساعة ٧,٤٠ ولازال إريك يجلس متحدياً فى نفس المكان على طاولة الإفطار . وتنفست الأم بعمق مرة ثانية وأخذت الطفل إلى الخارج بينما لا يزال فى ملابس النوم وقامت بالتقاط حقيبة الملابس التى كانت قد أعدتها فى الليلة الماضية ، ووضعت إريك وكل الحقائب فى السيارة .

وبمجرد أن دخل إريك السيارة قفز إلى المقعد الخلفى . وأثناء قيادتها للسيارة ظل يضرب بقدميه خلف مقعد الأم بشكل متواصل لكنها لم تشتكى وظلت تقود السيارة وتنحنى إلى الخلف والأمام مع استمرار ركلات الطفل .

وعندما وصلا إلى المدرسة قال بصوت عال : لن أذهب إلى المدرسة وأنا فى هذه الحال ، "حاولى أن تروضينى !" وبدأتً لعبة القط والفأر وفتحت الأم أحد الأبواب الخلفية لتصل إلى إريك ولكنه كان يبعد ، ثم جرت إلى الجانب الآخر للسيارة وفتحت الباب ولكنه تخلص منها مرة أخرى . وأخيراً بعد خمس دقائق اضطرت إلى قيادة السيارة للمنزل لكى يرتدى ملابسه . ولأنها أصبحت غاضبة فقد اتصلت بالدكتور "راى" لتقول إنها تريد أن تسترد ما دفعته لأن الخطة فشلت فشلاً ذريعاً .

ولكن راى لم يكن مستعداً للاستسلام ، وقام بعمل مكالمة تليفونية لناظر مدرسة إريك الابتدائية وطلب منه التعاون ، ثم اتصل بالأم مرة أخرى وطلب منها أن تكرر تجربة الخطة فى الصباح التالى ، وعليها هذه المرة أن تستعمل آلة التنبيه فى السيارة إذا رفض الخروج من السيارة .وفى اليوم التالى حدث نفس الشىء ، وأثناء الطريق إلى المدرسة ظل إريك يركل مقعد الأم وعندما توقفا عند المدرسة وأخبرت الأم الطفل أن الوقت قد حان للخروج من السيارة ، ما كان من إريك إلا أن كرر نفس الكلام : "حاولى أن تروضينى !"

وبدلاً من ممارسة نفس اللعبة أجابت الأم " لا لست مجبرة على ذلك" ولكنها استعملت آلة التنبيه .

واتسعت عينا إريك عندما رأى مدير المدرسة "جاثرايت" يتخذ طريقه من المكتب الأمامى إلى سيارة الأم .

قال مدير المدرسة وهو يفتح باب السيارة الخلفى :" مرحباً يا إريك تعال معى" .

وسيطر الخوف الشديد على إريك ودخل المدرسة متباطئاً بلا أى وسيلة حماية مرتدياً الجزء السفلى من ملابس النوم ويحمل الحقيبة التى بها الزى المدرسى . وهو على وشك دخول المدرسة كان يراقبه أصدقاء الصف الثانى وتلك كانت آخر الكلمات التى سمعتها الأم من فم إريك وهو فى طريقه إلى داخل المدرسة : " هذا ليس عدلاً " .

وفى هذا الصباح اتصل مدير المدرسة بالدكتور راى وقال له إنه لم ير فى حياته طفلاً أسرع من إريك فى ارتداء ملابسه .

بعد أسابيع وشهور وسنوات تسبب إريك فى مشاكل أخرى وتورط فى مشاكل أخرى . ولكن كل ما أثاره لا يقارن بمعركة الذهاب إلى المدرسة فى السنة الثانية .

لا تستسلم مطلقاً

استطاعت السيدة كرانبيرى فى المسلسل المختصر لليومين ، أن تستخدم العديد من مبادئ هذا الكتاب لكى تضع حداً للسلوك الذى ظل

طويلاً يخرجها عن شعورها لمدة تقترب من عامين . إن الطرق الحقيقية التى استخدمتها الأم سوف يتم شرحها بالتفصيل فى الفصول التالية . ولكن عليك أن تتذكر الآن شيئاً أهم من حالة كرانبيرى ألا وهو : لا تستسلم مطلقاً فى تغيير سلوك طفلك العنيد قوى الإرادة .

مهما سبب لك الطفل من تعاسة فى حياتك ، ومهما بدا موقفك صعباً وليس له من حلول ، إلا أنه يمكنك إحداث تغيير جذرى فى اتجاهه إذا تمسكت بموقفك وطبقت النصائح التى يتناولها هذا الكتاب . قد لا ترى التغير السريع الذى رأته مدام كرانبيرى ولكن لا تيأس ولا يجب أن تثبط همتك . إن الشيء الرائع فى العمل مع أطفال يسيئون السلوك هو أن لديك دائماً فرصة ثانية إذا لم تتحرك الأمور على ما يرام فى أول مرة .

لقد كان من السهل على مدام كرانبيرى أن تقبل الهزيمة بعد أن فشلت فى إخراج إريك من السيارة فى اليوم الأول . وكان يمكن أن تعلمه فى المنزل أو تنقله إلى مدرسة خاصة ، أو أن تتكيف مع موقفه الشاذ ؛ ولكن المشكلة كانت ستظل موجودة وبدلاً من كل هذا تمسكت الأم بموقفها من أجل صالح ابنها ومن أجل صالحها واستغلت الفرصة الثانية لتقوم بعمل شيء مختلف ، وكانت المكافأة .

الفصل ٢

أين يبدأ التحدى والعناد

أربعة أسباب توقعك فى شرك صراع القوة مع طفلك

يبدأ أحد الإعلانات التليفزيونية بطفل يثير غريزة الأكل لقطة دون إشباعها عن طريق تعليق فأر مزيف فى خيط ، وفى كل مرة تقفز القطة إلى هذا الطعام يجذب الطفل الفأر المزيف بعيداً عن متناول القطة ، وعندما يصيب الملل القطة تجرى إلى مطعم محلى لتشترى لنفسها بعضاً من هذا الطعام الجذاب . والجزء الثانى من هذا الإعلان هو كمية ضخمة من المقليات تقترب من وجه ذلك الطفل لتسيل لعابه ، وعندما يقفز ذلك المستبد الصغير، وهو يشعر بالجوع نحو وجبته المفضلة تجذبه القطة بعيداً. وهكذا تتحقق العدالة الخيالية .

نحن نعرف لماذا قفزت القطة ـ ثم الطفل بعد ذلك ـ هنا وهناك ، كلاهما يريد أن يشبع جوعه . ولكن السؤال النهائى الذى نفكر فيه ملياً نحن الكبار بعد مشاهدة هذه الكوميديا المضحكة هو : لماذا لم يُتح الطفل الفرصة للقطة لكى تلهو بلعبتها فى المقام الأول ؟

والإجابة فى كلمة واحدة يجب أن نتذكرها دائماً عندما نتعامل مع الطفل العنيد : ألا وهى " السيطرة ". إنها الصفة الأولى من بين أربع صفات مميزة للطفل العنيد .

حاجة ماسة للسيطرة

بخلاف أساسيات الحب والاهتمام التى يتوق إليها كل إنسان ، يتحفز الأطفال بصفة رئيسية للوصول إلى أحد ثلاثة أهداف ، ألا وهى الإنجاز ، والصداقة والسيطرة . (انظر ما الذى يجعلنا نفعل الأشياء التى نفعلها صفحة ١٧ .)

إن الأطفال الذين يحفزهم الإنجاز هم أولئك الذين يعتبرهم الآباء والمدرسون ناجحين ومتصفين بالكمال ، فإن صورة القطة والفأر المتدلى تشبه الحافز الدراسى أمام أعين الأطفال ، فهم يقرأون معظم الكتب إن كانت هناك مسابقة قراءة ، ويلعبون كرة القدم لأنهم يريدون أن يسجلوا أكبر عدد من الأهداف . هؤلاء الأطفال الذين ينجحون إلى حد إتمام الواجب الأسبوعى فى يوم الجمعة .

إن الأطفال من هذا النوع نادراً ما يتم إحالتهم للعلاج النفسى وعندما يأتون إلى الطبيب النفسى فإنهم عادة ما يحتاجون إلى المساعدة للتغلب على التوتر لأنهم كانوا يتوقعون الكثير من أنفسهم وينتهى بهم الأمر إلى آلام بالمعدة .

ثم يأتى بعد ذلك الأطفال الذين تحفزهم " الصداقة " ، أى الرغبة فى قضاء وقت مع أصدقاء . ومن أجل إغراء وجذب أولئك الأطفال فإنه يتم إغواؤهم بالتليفون ، أو المراسلة السريعة على الإنترنت ، أو قضاء الليل مع الأصدقاء ، فإن أفضل ما يحبونه فى اليوم الدراسى هو فترات الراحة حتى يقضوها مع الأصدقاء . وهم يلعبون كرة القدم ليس فقط لأنهم يحبون الرياضة بل من أجل البقاء مع رفاقهم فى نفس المكان .

ومثل هؤلاء الأطفال يكون من السهل تربيتهم وتهذيبهم . فكل ما تحتاج إليه هو أن تصنع لهم أساساً تربويا أو تجعلهم لا يسمعون التليفون . إننا

نقابل مثل هؤلاء الأطفال فى ممارستنا ، ولكن ليس بأعداد غير عادية . وأغلب الآباء لا يهتمون بشراء كتب مثل هذا الكتاب إذا كان لديهم أطفال مثل هؤلاء .

وأخيراً يأتي أولئك الأطفال الذين يكونون الأغلبية فى عملنا ، أولئك الذين يحتمل أنك تتعامل معهم إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وهم الأطفال الذين تحفزهم " السيطرة ". إنهم أطفال عنيدون ، وهم غالباً يقدرون حجم العالم بتحديد ما يمكنهم وما لا يمكنهم السيطرة عليه أو التحكم فيه . وحتى فى طفولتهم المبكرة فإن هدفهم الأساسى من وضع المكعبات فوق بعضها هو هدمها .

كان "راى" على الشاطىء فى الصيف يبنى قصراً من الرمال مع " بـرام " ابن أخته العنيد الذى يبلغ سبع سنوات . وعندما كان راى يأتى بمزيد من الماء لتثبيت الرمل على القصر الواسع الذى لم يكتمل رأى " بـرام " يقفز كالنسر على القصر ، ويدمره فى لحظة . وشعر "راى" بالضيق كأى شخص (فالمعالجون ليسوا فوق البشر) . ولكنه أدرك بعد ذلك ، أن الهدف بالنسبة للطفل برام من بناء القلعة أن يكون له سلطة وقوة هدمها .

هؤلاء الأطفال يستمتعون بالأشياء التى يسيطرون عليها ويتحكمون فيها . فإن ألعاب الكمبيوتر تنتشر بينهم ويحبونها ، ولكن على الرغم من أنهم يستمتعون بإسقاط الأشرار ببنادقهم على شاشات الكمبيوتر إلا أنهم يستمتعون أكثر بسبب إطلاق النار مما يسبب لك الضيق إلى حد الانفجار فى حياتك الطبيعية .

إن هذا ليس أمراً سئاً على الإطلاق وإن بدا كذلك . هذه هى طريقة تعلم الأطفال كيفية فهم حياتهم والعالم من حولهم . إنهم يحاولون أن يكتشفوا ما فى متناولهم وما ليس فى متناولهم ، فهم يحبون أن يبعدوا الفأر عن القطة ويستمتعون بالسيطرة على ردود أفعالها .

يعتبر هؤلاء الأطفال بوجه عام عنيدين ولهم إرادة قوية. ومن الواضح أن لهم بعض الإنجازات والصداقات مثل كل الأطفال ـ ولكن الأطفال العنيدون يريدون أن يكسبوا أو يستعيدوا السيطرة والتحكم أكثر من أى شخص آخر فى العالم .

الرغبة فى إدارة المواقف

يتصف الطفل " تاد " ـ الذى يبلغ من العمر ثمانية أعوام ، ويعانى ضعف التركيز بسبب النشاط المفرط ـ بالعناد وهو نتاج لزواج انتهى بالطلاق الكريه فكثيراً ما كان الأبوين يتلفظون بألفاظ بذيئة ويسب كل منهما الآخر أمام الطفل وحدث ذلك كثيراً لدرجة أن " بيل أوهانلون " الذى يعتبر مستشاراً لهما اضطر إلى التحدث معهما بهذا الشأن .

وفى يوم ما عندما جاءت الأم لتأخذ " تاد " من منزل والده ، طلب الطفل من أمه أن تشترى له سترة جميلة ، وفى رأيها أنه لا يحتاج إليها . وأدى ذلك إلى نوبة من الغضب انتهت بسرعة وبطريقة مذهلة . وظل الطفل هادئاً حتى وصلا منزل الأم ، ثم بدأ يتمتم بكلام غير مفهوم لأنه كان يقوله همساً " لقد كان أبى على صواب . إنك تنفقين كل نفقة الطفل على نفسك " وأغلق باب السيارة بعنف وغضب .

وعلى الفور انزعجت الأم لاعتقادها أن الأب قد عاد مرة أخرى لانتقادها أمام الطفل الصغير ، وعلى الفور اتصلت بمستشارها بيل لتحكى له القصة وتتحدث معه عن زوجها السابق فى جلسة العلاج الثانية مع تاد ، نظر إليه بيل مقطبا وجهه وسأله : " هل قال والدك فعلاً هذا الكلام أم أنه من صنعك ؟ " وأجاب فاغراً فمه : " إنه من صنعى " .

ما الذى يجعلنا نفعل الأشياء التى نفعلها ؟

يتم تحفيز الناس إما بواسطة التجربة المرغوبة ، أو الهدف المطلوب ، وإما بواسطة الخبرة غير السارة المرفوضة .

يتم التحفيز بـ	المال الطعام صحة أفضل ممتلكات المكانة استمتاع
يتم إعاقتهم بـ	الجوع الألم الملل الأذى / الخطر

يتم تحفيز الأطفال بأحد الأهداف الثلاثة التالية :

يتم التحفيز بـ	الإنجاز الصداقات السيطرة

أما الأطفال العنيدون فيتم تحفيزهم أساساً بشىء واحد : السيطرة

وسأل المستشار " : وهل نجح ذلك ؟ "

" نعم "

وأظهر " تاد " سلوكاً عملياً يسمى " الذكاء والانتهازية الاجتماعية " فقد أخذ بمهارة موقفاً اجتماعياً وأداره لمصلحته . إن الأطفال على هذه الشاكلة يتميزون بالفطنة والقدرة على فهم الموقف الاجتماعى على بعد مائة ياردة تماماً مثلما فعل " تاد " . فهم يلقون بالتعليقات والملاحظات لكى يحركوا ويثيروا الأشياء حيث يمثل ذلك بالنسبة لهم متعة ويجعلهم يشعرون بالقوة .

وعلى سبيل المثال : قد يثير طفل عنيد أخاه الأكبر فيضربه بلكمة على وجهه وبذلك يجعله يتلقى التوبيخ من والديه .

هذه القدرة على قراءة كيف يتصرف الآخرون يمكن أن تكون مفيدة وجيدة فى مضمار الحياة بعد ذلك . ولكن استغلال هذه القدرة كطفل من أجل النفع تسبب الصداع أو الإزعاج للأب .

الأطفال وعدم رؤية دورهم فى المشكلة

فى أغلب الأحيان لا يدرك الأطفال العنيدون الدور الذى يلعبونه فى خلق المشكلات ، وبدلاً من ذلك يفهمون خطأ أنهم ضحايا . وفى كثير من الأحيان يقنعون أنفسهم بأن شخصاً آخر هو المخطىء .

أحد الأطفال الذين عمل معهم "راى" لعدة سنوات تجسدت فيه هذه السمة، التى أطلق عليها علماء النفس مصطلح " إساءة استخدام الأعذار" فقد أخرجت المدرسة الأطفال مبكراً فى يوم من أيام الشتاء ، وركض الأطفال إلى ساحة انتظار السيارات ليبدأوا مباريات كرات الثلج فى الطبيعة . وكان آخر تلميذ خرج من المدرسة هو الطفل الذى يعالجه "راى" ، وقف فى وسط ساحة الانتظار وهو يحاول أن يعرف سبب هذه الضجة . وكما هو متوقع لطمته إحدى كرات الثلج فى رأسه ، وعلى الفور جرى إلى الطفل الذى ألقى كرة الثلج وصفعه على وجهه عدة مرات .

وعندما سأل "راى" الطفل عن هذا السلوك بعد عدة أيام أجاب بقوله : " إن ذلك الصبى رمى كرة الثلج علىَّ عن عمد. إنه كان يحاول أن يسخر منى " .

إن مريض "راى" كان يحاول أن يلقى اللوم على شخص آخر . فهذا الطفل لم يدرك دوره فى المشكلة (الوقوف مباشرة بين مجموعتين من التلاميذ وهم يتقاذفون كرات الثلج) وليس ذلك فقط ولكنه أيضاً أقنع نفسه أن زميله فى غرفة الدراسة ضربه عن عمد بأحدها .

محبى السلبية

لقد وجدنا سمة أخرى تميز هؤلاء الأطفال وهى أنهم يستطيعون عادة تحمل الكثير من السلبيات .

ففى أثناء صراع القوة تتحسن أحوالهم في وجود مستويات من السلبية والصراع التى لا يتحملها معظم الكبار . إن الأطفال العنيدين ينسون أى شجارٍ عنيف فى خلال دقائق ، أى أن لديهم قوة احتمال عالية للصراعات . وغالباً ما يكون الصراع نفسه مكافأة ومنحة لمثل هؤلاء الأطفال .

ياله من شيء مثير لأنه مخالف لمعظم السبل الأساسية التى يعمل بها الناس . نحن لا نحب الغضب كقاعدة عامة ولا نحب أن يغضب منا الآخرون ، وهذا هو السبب فى أن كثيراً من الأطفال يزعنون ويطيعون عندما يؤدبهم آباؤهم بانفعالات غاضبة مثل الصراخ ، والنظر شزراً ، وتغيير نبرة الصوت ، والتحدث إليهم بشدة وصرامة وخشونة .

ولكن الأطفال العنيدين يميلون إلى تحمل الغضب والعقاب الانفعالى بطريقة جيدة ، وقد يشعرون بالضيق ولكن سرعان ما ينسون فى دقائق .

ولقد أخبرنى عشرات من الأباء عن كثير من المرات التى كانوا فيها يصرخون ويصيحون ويغضبون فعلاً وهم يوبخون أطفالهم الذين يتصفون بالعناد . فى كل هذه الأمثلة ، قد يتوجه الطفل إلى غرفته ، وبعد لحظات يخرج ويطلب أى شيء يريد شراءه .

فى حين يظل الأب أو الأم يشعرون بالغضب بسبب الصراخ والصياح معتقدين أن الطفل يحاول أن يكون مناوراً . ولكن الحقيقة هى أن الطفل قد استعاد نفسه تماماً من حالة الصراخ والصياح . ونحن نقول إن هؤلاء الأطفال "يستطيعون تحمل السلبية بمنتهى البساطة ". إنهم فى الحقيقة لا يحتاجون لأى مؤثر خارجى لإزالة آثار الصراع .

وهذه الصفة المميزة الأخيرة للأطفال المتمردين لها تأثير ضخم على تربيتهم والتعامل معهم طالما أننا غالباً ما نستخدم الغضب أو السلبية كوسيلة للتأديب والتربية . إن السلبية الزائدة بالفعل تعزز وتقوى التحدى والعناد عند الطفل بدلاً من تخفيضه ، مثل الإسفنج الذى يمتص الماء ، فهم يشعرون بأنهم أكبر

وأكثر قوة مع كل وجبة من وجبات السلبية . وسوف نناقش سبل التعامل مع هذا العائق فيما بعد .

أساسيات السلوك

هناك أربع صفات تميز الأطفال العنيدين

١. **الرغبة في السيطرة** : إنهم يرغبون في السيطرة والتحكم في حياتهم أكثر من الأطفال الآخرين . إنهم مستعدون لعمل أى شيء حتى لو كان هذا الشيء سوف يأتى بنتائج عكسية ، فهم يحاولون الوصول إلى السيطرة أو الاحتفاظ بها أو استعادتها .
٢. **الانتهازية الاجتماعية** : لديهم سرعة بديهة فى ملاحظة ردود أفعال الآخرين واستغلال هذه الردود لصالحهم فى كل من البيئة الاجتماعية والأسرية .
٣. **عدم رؤية دورهم فى أى مشكلة** : إنهم لا يغفلون فقط عن رؤية كيفية تأثيرهم فى المشكلة بل إنهم أيضاً يقنعون أنفسهم بأن الناس من حولهم هم الذين يسببون المشكلة عن عمد .
٤. **القدرة على تحمل قدر كبير من السلبية** : يبدو أن صحتهم تتحسن بالفعل بسبب كثرة الصراع والغضب والسلبية التى يسببها الآخرون . وهم يكسبون معظم الأحيان فى معارك السلبية المتصاعدة .

ملحوظة : توجد صعوبة أخرى بخلاف هذه الصفات المميزة والتى تجعل طفلك يبدو عنيداً ألا وهى: عدم المرونة فالطفل المتصلب عديم المرونة تنقصه مهارات سلوكية تساعده على مزاولة أى تغييرات فى الطرق المحددة التى تعود عليها . وقد تعتقد أن الطفل يسىء السلوك كسبيل للوصول إلى إقناعك، ولكن الحقيقة ببساطة هى أنه لا يعرف كيف يتصرف بطريقة مناسبة بالنسبة لأى شىء لم يألفه من قبل .

البقاء فى موقف صلب : " الطفل غير المرن "

إذا لم تنطبق أى من الصفات التى ذكرناها سابقاً على طفلك فربما يكون هذا الطفل ما نسميه بالطفل " غير المرن " أو الجامد الذى لا يتغير .

إن كل الأطفال الذين تحدثنا عنهم الآن يمتلكون مهارات السلوك ، ولكن ينقصهم التحفيز لاستخدام هذه المهارات ، ولكن الأطفال غير المرنين تنقصهم مهارات السلوك . فهم لا يعرفون كيف يتصرفون على نحو مناسب ، أو ملائم فى كثير من المواقف كما أن أقل تغير يجعلهم قلقين وقابلين أو مستعدين للانفجار .

يريد الأطفال غير المرنين أن تبقى الأشياء كما هى ، لأن الروتين أو التعود يوفر لهم الأمان والقدرة على التنبؤ والسيطرة ، وأهم شىء هو التخلص من القلق . وعلى سبيل المثال : إنهم غالباً لا يفهمون أن سب المدرّسة هو عدم احترام مثل قذفها بأى شىء ، ولا يفهمون لماذا يعاقبون على كلا الفعلين .

وهؤلاء الأطفال لهم صفة مميزة مشتركة وهى : أنهم لا يظهرون التعلم أو الاستفادة من النتائج أو العواقب . فإن إعطاءهم وقتاً مستقطعاً أو فرصاً أخرى لا يؤثر عليهم ؛ فبمجرد تخلصهم من الوقت المستقطع يقعون فى نفس السلوك الذى سبب لهم مشاكل فى المرة الأولى .

ويظهر هؤلاء الأطفال على أنهم عنيدون ، متصلبو الإرادة والآراء والأفكار.

ولنضع حالة "تاد" فى الاعتبار ، وهو ذلك الطفل غير المرن الذى انتابته نوبة غضب كبيرة فى سيارة والدته لأنها توقفت لكى تمون سيارتها بالبنزين بدلاً من الذهاب مباشرة من المدرسة إلى المنزل كما تعودت . هذا الطفل غير مرن ومتصلب جداً لدرجة أنه لم يتحمل هذا التغيير البسيط فى روتينه اليومى . ذلك الصبى الذى يبلغ من العمر سبع سنوات ينفجر فى نوبة عصبية غاضبة قائلاً لأمه " خذينى إلى البيت ، أرجوك " .

فى بادئ الأمر ظنت أمه أنه لم يفهم لماذا تحتاج السيارة إلى البنزين، ولذلك حاولت أن تشرح له بشجاعة قوانين طبيعة السيارة . وعندما فشلت هذه الطريقة لتهدئته ، وصلت مرة أخرى إلى الاستنتاج الخاطىء ، واعتقدت

هذه المرة أنه يتبع سلوك السيطرة والمناورة . ولذلك وجدت نفسها حبيسة صراع القوة مع الطفل ، وهو الصراع الذى زاد من حدة غضبه .

وفى هذه المرحلة من القلق لم يكن " تاد " قادراً على إحداث تغيير فى الخطط ، ولم يكن أيضاً قادراً على تهدئة نفسه .

إن معظم الأطفال فى سن السابعة لهم القدرة على التحدث إلى أنفسهم من خلال تغيرات فى نظامهم اليومى دون فقدان هدوئهم . لكن الأطفال الجامدين غير المرنين الذين يظهر عليهم الذكاء والقدرة العقلية فى مجالات كثيرة ليس لديهم مهارات التغلب على المشكلات التى يحتاجونها للتعامل حتى مع المواقف الانفعالية البسيطة . إن لديهم صعوبة فى التكيف والملائمة. وعلى سبيل المثال : قد يجدون الأمر فى غاية الصعوبة عندما يُطلب منهم الاستقرار أو الهدوء بعد عطلة أو غداء . إن الفترات الانتقالية تكون بالنسبة لهم صعبة ومجهدة، فهى الفرص التى يحدثون فيها أكبر فوضى ممكنة .

فإذا حدث إزعاج لأطفال على شاكلة " تاد" ، أو كان يومهم سئاً إلى حد ما ، فإن أى تغير طفيف أو أى طلب يمكن أن يثيرهم جداً ، ويزيد من إحباط الكبار فى حياتهم ، وهؤلاء الأطفال نادراً ما يشعرون بالخجل من سلوكهم ، وهذا شيء يعانى منه معظم الأطفال بطريقة طبيعية . ولكن الأسوأ أن الطفل عندما ينفعل يخسر خمسين نقطة من اختبارات الذكاء IQ ، وهذا موقف ليس حسناً على الإطلاق .

وحيث إنه لا يوجد تشخيص محدد للطفل غير المرن ؛ فإن كثيراً من خبراء الصحة العقلية وأطباء الأطفال يميلون إلى تشخيص أولئك الأطفال على إحدى الصور الآتية : عدم الانتباه بسبب النشاط المفرط ، أو متلازمة اسبرجر ، أو اضطراب النمو الشائع ، أو الاكتئاب ، أو مرض العناد والمعارضة ، أو القلق .

إن الأساليب التى نوجزها فى هذا الكتاب سوف تساعدك فى التعامل مع الطفل العنيد وعلاجه، على الرغم من أن هذا سوف يستغرق وقتاً أطول فى إحداث تقدم عما يستغرقه مع الأطفال الآخرين ، وذلك لأن الأطفال غير المرنين فى حاجة إلى مساعدة بشكل أكبر فى تطوير مهارات جديدة .

وكثيراً ما نجد أيضاً أن أفضل وسيلة لمساعدة طفل غير مرن هى التركيز على عدد قليل من السلوكيات السئة وتقسيم النتائج المرغوب فيها إلى أجزاء أصغر . وهذا يجعل التغيير أكثر تدرجاً وأكثر سهولة كى يقبله الطفل . ولكن الاتجاه الأساسى الذى تتبناه نحو الطفل غير المرن هو نفس الاتجاه أو الموقف الذى تتخذه حيال أى طفل عنيد آخر : إنك بحاجة لأن تكون متوافقاً وأن تتبع خطة ما إذا أردت أن تغير من سلوكه . فإن الغضب الشديد من الطفل يزيد الحال سوءاً ويزيد النار اشتعالاً .

الفصل ٣

لأننى قلت ذلك

كيف يؤدى أسلوبك التربوى إلى العناد والتحدى

هل صُدمت عندما قرأت العبارة السابقة ؟ هل كنت تعتقد أن كل الخطأ يقع على الطفل لكونه عنيداً ؟

مفاجأة !

لقد وجدنا أن الآباء يمكن أن يسببوا سلوك العناد لدى الطفل بطرق عديدة .

- من خلال محاولتهم ممارسة السيطرة القوية على الطفل .
- من خلال محاولتهم القوية للحفاظ على الهدوء والانسجام .
- من خلال كونهم متفهمين للعواقب القانونية المحتملة فى تربية وتأديب الطفل لدرجة أنهم يخشون وضع قيود مناسبة .

من السهل على أى ولى أمر أن يقع أحياناً فى أى نوع من هذه الأخطاء ـ ونحن أيضاً أخطأنا ـ ولكن إذا تصرفت باستمرار بإحدى هذه الطرق ،

فسوف ينتهي بك الأمر إلى تشجيع عناد الطفل بدلاً من القضاء عليه .
ولنبحث معاً بعض الأمثلة المحددة لمعرفة كيف يتم هذا .

الوالدان العنيدان

يتوقع الوالدان العنيدان الإذعان الكامل من أطفالهما وكثيراً ما يدققان فى كل صغيرة وكبيرة . إنهما لا يخبران فقط أطفالهما بما يجب أن يفعلوه ولكن أيضاً كيف يفعلوه بكل دقة . إنهما يتوقعان ويأملان أن ينقلان ما لديهما من حكمة إلى أطفالهما حتى لا يرتكب الصغار نفس الأخطاء أو يعانوا صعوبات عانا منها وهما صغيران . وعندما يتحدى الأطفال أى أمر أو طلب يكون رد فعل الوالدين " هذا ما قلته لك ، وذلك هو السبب " .

ولقد حدث مثال لعملية التحكم والسيطرة مع أسرة كان "راى " مستشارها مؤخراً . والقصة هى أنه كانت هناك أم لأربعة أطفال وكانت تشعر بالغضب الشديد من الطفل الأكبر لاعتقادها بأنه عنيد ، ولم يوافقها " راى " على رأيها . وكان الأمر بالنسبة له أن شخصية الأم فى غاية القسوة لدرجة أنها كانت تجبر الابن على التمرد والعصيان .

وجاء الموقف على هذا السياق : طلبت الأم من ابنها أن ينظف غرفته بالمكنسة الكهربائية ، أخذ الطفل المكنسة الصغيرة اليدوية للقيام بالمهمة ، ولكن أثناء ذهابه إلى غرفته صاحت فيه أمه لأنها كانت تريد منه تنظيف الغرفة بالمكنسة العمودية .

وكانت شكواها مركزة على الطريقة التى تريد بها أن يتم العمل : وشعرت أن المكنسة التى اختارها الابن صغيرة جداً ولا تصلح لأداء المهمة وسوف تستغرق ضعف الوقت لتنظيف الغرفة ، ولكن كان يجب أن يكون الأمر المهم حقيقة هنا هو هل تم تنظيف الغرفة أم لا ، وليس كم من الوقت استغرق ذلك الأمر . ولذلك قال " راى " للأم : " إذا كنت تريدين تنظيف الغرفة ماذا يهم إذا تم ذلك بالمكنسة العمودية أو الصغيرة أو حتى باستخدام أى شىء آخر للتخلص من القاذورات . "

فى حالات النمو الطبيعى يحتاج الأطفال إلى إخضاع أجسادهم وبيئاتهم حسب سرعة تقدمهم . إنهم بحاجة لأن يختاروا الطريقة التى يستخدمونها

فى أداء واجباتهم ومهامهم . وأهم شيء ، أن يتعلم الأطفال من أخطائهم هم وليس من أخطاء الآباء .

عندما تخبر الناس بما سوف يفعلونه وتخبرهم بعد ذلك عن كيفية قيامهم بهذا الفعل ، فإن رد الفعل الأساسى للإنسان فى هذه الحالة هو التمرد قائلاً : " حاول أن تروضنى ! " أو " إنك لست رئيساً ! " إن الإصرار على عمل شيء بطريقة ما دون النظر إلى النتيجة النهائية يمكن أن يخلق رد فعل عنيد ومعارض لدى طفلك .

الآباء المسالمون

لا يستطيع الآباء المسالمون معالجة السلبية الشديدة ، فهم ضعاف ومسالمون ، قد يحققون النجاح فى حياتهم ولكن قبل أن يفعلوا ذلك فإن أطفالهم الذين يصعب إرضاؤهم سوف يسببون لهم الجنون . فإن الغضب يمكن أن يسبب توتراً خطيراً للآباء . فقد يسبب لهم عدم الراحة لأى سبب، أو يذكرهم بطفولتهم الصعبة .

وقد يعتقد هؤلاء الآباء أنه إذا لم يكن المنزل فى حالة انسجام وتناغم فإن هذا سوف ينعكس عليهم سلبياً . ولذلك فهم يحاولون أن يفعلوا أى شيء لإرضاء أطفالهم حتى يستمر الهدوء .

ولقد كان لدى إحدى عميلات "راى" هذه المشكلة : فهى لم تكن تريد مطلقاً أن يحدث أى شجار فى منزلها . وعندما كان ينزعج ابنها صارخاً فى وجهها ؛ فإنها كانت تستسلم وتشترى له ما يريد من ألعاب الحاسوب أو أى لعبة أخرى غالية الثمن .

وتوجد أيضاً مشكلة عند " بيل " مع " تيدى " وهو كلب عنيد كان يمتلكه ومثل الأطفال العنيدين كان " تيدى" يعرف بالضبط كيف يحفز "بيل" ويدفعه إلى أن يفعل ما يريد أن يفعله . لقد كان كلباً منزلياً لا يخرج منذ أن اشتراه بيل من مالكه السابق ولكن " تيدى " كان لديه مشكلة التبول على جدران المنزل ولذلك قرر "بيل" أن يتركه خارج المنزل .

وبمجرد أن تُرك وحيداً فى الخارج بدأ يعوى بصوت مزعج . فعرف "بيل" أنه من الأفضل أن ينتظر الكلب فى الخارج بدلاً من تهدئته . ولكن الكلب بدأ يعوى بصوت أعلى . وبدأ " بيل " يقلق من أن الكلب قد يزعج الجيران . وأخيراً ارتفع عواء الكلب لدرجة أن "بيل" لم يعد يتحمل أكثر من ذلك فتركه يدخل المنزل .

وتعلم " تيدى " أن يرفع صوت عوائه لدرجة لا تحتمل فيضطر "بيل" أن يتركه يدخل المنزل . ولقد استغرق الكلب ٤٥ دقيقة كى يصل إلى الصوت الذى يجعل " بيل " يتركه يدخل إلى المنزل فى أول مرة ، ولكنه أدرك متى يصل إلى الصوت المزعج فى المرة الثانية التى أغلق فيها " بيل " الباب . وأصبح " بيل " باستمرار يخرج الكلب وعندما يسمع عواءه يفتح له الباب ليدخل . لقد استطاع "تيدى" أن يضع الطوق الخانق حول رقبة بيل ، ولقد عرف بالضبط كيف يحصل على ما يريد من بيل . لقد استطاع أن يحفز بيل على التغيرات بدلاً من أن يتغير هو .

هذا بالضبط ما يستطيع أن يفعله بك طفلك العنيد .

مثل " تيدى" سوف يكون الطفل هو المسيطر فى إحداث المشاهد العلنية . فهو يعرف أنه إذا بكى بصوت أعلى عند محل البقالة فسوف تستسلم وتشترى له ما يريد لأن ما يهمك هو ماذا يظن الناس بك . وقد يهتم الطفل أيضاً بتفكير الآخرين ولكن ليس بالقدر الذى تهتم به .

إن الأطفال العنيدين يرغبون فى تصعيد العملية إلى الحد الذى لا يمكن أن تتحمله أكثر من ذلك . ولا ينتهى هذا عند وصول الأطفال مرحلة المراهقة . ولقد أحضرت إحدى الأمهات ابنها الذى يبلغ من العمر ١٣ سنة للاستشارة، وقصت لنا مشهداً فعله الابن ذات مرة عندما ذهب ليلعب الجولف . فعندما رفضت الأم أن تستأجر له عربة الجولف ليركبها حول الملعب ، رفع صراخه فى نوبة عالية أمام كل أصدقائه المراهقين ، وشعرت الأم والأولاد المراهقون بالحرج ولكن الطفل لم يشعر بذلك . إنه كان يركز على الحصول على ما يريد ، تماماً مثل الكلب " تيدى " .

عندما تستجيب باستسلام لنوبة الغضب فأنت بذلك تساعد فى تشكيل الطفل العنيد مثل الآباء الذين يقومون بدور الآباء العنيدين .

ولى الأمر المتوجس

إن الآباء المتوجسين يخافون أن يقوموا بتهذيب أولادهم خوفاً من اتهام الآخرين لهم بأنهم يسيئون إليهم ، ونحن لا نتحدث الآن عن ضرب الطفل أو إيذائه بدنياً ، ولكن نتحدث عن أساليب مناسبة مثل قيود الوقت المستقطع التى تساعد الطفل على التعلم . فبعض الآباء يخشون اتخاذ مثل هذه الخطوط الأساسية .

إننى أتذكر تلك الأم التي تعتبر مثالاً لموقف " ولى الأمر المتوجس " لقد مارست تهذيباً بدنياً مناسباً مع أطفالها عندما كانوا صغارا ولكنها أصبحت خائفة من تصحيح سلوك ابنها الأصغر ، وذلك بعد ما حدث أثناء مشاهدة مباراة لابنها الأكبر مع فريق البيسبول .

لم يجلس الطفل بهدوء وهو يشاهد أخاه من أماكن المتفرجين . وعلى الرغم من أن لديه لعباً يشغل بها وقته ، فقد وجد سبلاً وطرقاً مبتكرة لشغل هذا الفراغ مثل التسكع وإلقاء الحصى على السيارات المارة . وقد حذرته أمه عدة مرات كى يحسن من سلوكه ويجلس بجانبها ، ولكنها أُجبرت أن تجعله يقف فى وقت مستقطع بعيداً عن المتفرجين . وبسبب هذا الضيق الذى سببته له أمه بدأ يسبها بصوت عال وحاول أن يترك مكان الوقت المستقطع .

منعته أمه بحزم من ترك مكان الوقت المستقطع ، مما أدى إلى صراخ وصياح الطفل بدرجة عالية . وفى هذه اللحظة قامت سيدتان بالنظر حولها ليعرفا سبب هذه الضجة وهذا الصياح . وقامت إحدى السيدتين بتحذير الأم بأنها سوف تبلغ عنها هيئة حماية الطفل إذا لم تطلق سراح ابنها .

لذا ارتبكت الأم وشعرت بأنها تهاجم من جبهتين فأطلقت سراح ابنها . وشعر الابن فى ذلك الوقت بأنه أكثر قوة ، واستجاب للقوة الجديدة التى اكتسبها بمزيد من التصرفات السيئة ، وأصبحت أمه متوجسة إذا ما حاولت تصويب سلوك ابنها أمام الناس .

فهناك كثير من الأشياء التى تسبب موقف الخوف والتوجس ، فقد يكون ذلك نتيجة مواجهات مع أشخاص حَسِنى النية مثلما حدث فى المدرجات ،

فهم يعتقدون أنهم يدافعون عن " حقوق " الأطفال . وفى ممارساتنا نستمع أيضاً إلى شكاوَى فيها أن الأطفال العنيدين أنفسهم قد استغلوا التهديد بالاتصال بهيئة حماية الطفل لكى يتجنبوا تأديب آبائهم . وفى النهاية يخاف الآباء تأديب الأطفال لأنهم قرأوا فى أحد الكتب الأبوية أن الآباء الطيبين لا يجب عليهم أن يستخدموا أى شيء غير العقل والمكافآت لمعاملة الأطفال ؛ وإلا فإنهم قد يؤذون أطفالهم . فإذا كنت تشك فى قدرتك على التأديب والتهذيب بطريقة مناسبة فعليك بالبحث عن مستشار يقدم لك النصح ، ولكن لا تتخلى عن التأديب المناسب كوسيلة لتعليم طفلك السلوك السوى ؛ لأن هذا فى النهاية قد يؤذى طفلك .

عندما نخاف نحن الآباء من تهذيب أبنائنا ، أو نسمح لهم ، بسبب الخوف ، أن تكون لهم السيادة العليا يؤدى ذلك إلى أننا لا نستطيع أن نرشدهم الإرشاد المناسب الذى يأتى طبيعياً عندما نعاملهم على أساس من الحب .

أساسيات السلوك

ثلاثة أساليب أبوية يحتمل أن تسبب أو تفاقم العناد

١. **الآباء العنيدون** : أولئك الآباء يدققون فى كل شيء ويقسون على الأطفال ، فهم يجعلون القضية قضية سيطرة وتحكم ، وهذا يخلق معارضة وعناداً أكثر .
٢. **الآباء المسالمون الضعفاء** : لأسباب مختلفة فإن هؤلاء الآباء سوف يدفعون مالاً أو يفعلون أقصى ما عندهم لتجنب أى صراع .
٣. **الآباء المتوجسون** : إنهم يفرطون فى الخوف من تدخل الآخرين أو الوكالات الخارجية مثل جمعيات حماية الطفل ، مثل هؤلاء الآباء لا يوفرون لأطفالهم التأديب المناسب وينتهى بهم الأمر إلى الأبوة القائمة على الخوف .

الفصل ٤

عوامل أخرى مؤثرة

ثلاثة أشياء يمكن أن تفجر ثورة التمرد لدى طفلك .

أحياناً لا يكون ما بداخل الطفل هو الذى يجعله عنيداً وإنما ما حوله من مواقف وظروف هى التى قد تجعله كذلك . إن برامج الحياة المتسارعة ، والأزمات والتغيرات والطرق التى ترد بها على سوء سلوك طفلك ، كل هذا يمكن أن يخلق مواقف تضع كليكما فى مأزق صراع القوة . ولكن بالتفاهم والتخطيط يمكنك أن تتجنب كثيراً من هذه المصادمات والمشاحنات .

والمسبب الرئيسى لكل ذلك بالنسبة لنا هو ببساطة العصر الحديث الذى نعيشه . فأغلبنا ليس لديه وقت ! والمجتمع يطلب منا ساعات عمل أكثر مما كان يطلب من آبائنا وأجدادنا . ولكى نكون فى المقدمة يشعر الكثير منا أنه مجبر على أن يصل إلى عمله مبكراً وأن يمكث فيه إلى وقت متأخر ، وهناك أيضاً ممارسة لعبة كرة القدم ، والأنشطة الدينية ، وعشرات الأشياء الجذابة الأخرى التى تتنافس على استنزاف وقتنا .

وكنتيجة لكل هذا ، نهتم نحن الآباء أكثر وأكثر بالبرمجة والجدولة لكى نحافظ على حياتنا منظمة . فنحن نضطر للاستيقاظ فى أوقات معينة نخطط

لتناول الإفطار فى أقل وقت ممكن ونتوقع أن يستيقظ أبناؤنا ويرتدوا ملابسهم ويستعدوا للسير وفق جدول أعمالنا .

والمشكلة هى أن مثل هذه الاستراتيجيات لا تنجح فى عالم الأطفال. فأنت قد أتقنت مهارات قيادة السيارة ، وعرفت كم يستغرق تمشيط شعرك ، أو ضبط رباط العنق وهذا ما لم يتقنه الطفل بعد . فالأطفال لهم الإطار الزمنى الخاص بهم ، وما يثير المشاكل هو أن تتوقع منهم أن يسيروا على منوالك .

كانت " جيسيكا " على سبيل المثال تسبب المشاكل لأمها " مارثا " حيث كانت الصغيرة تؤخر أمها عن الذهاب إلى العمل . وعندما سُئِلت الأم عن الوقت الذى كانت تسير فيه الأمور بطريقة أفضل ، اتضح لها سبب المشكلة وحلها .

قالت الأم " كنت أستغل الوقت المرن فى العمل للحصول على حوالى خمسة عشرة دقيقة لحل هذه المشكلة ، وهذه المدة كانت فرصة لكى تستعد الابنة ، ولم تكن هناك مشكلة عندما قمت بذلك وتعجبت ، لماذا لم أكن أفعل ذلك باستمرار ."

إن إدراك عدم مجاراة طفلك لك فى جدول الوقت ، وإعطاء جزء أكبر من الوقت للاستعداد كل صباح ، يعتبر شيئاً ضرورياً لتجنب صراع القوة غير الضرورى .

الأزمة والتحول

كثيراً ما نواجه عقبات وصعوبات فى حياتنا وكثيراً ما نتغلب عليها . وبعض هذه الصعاب يمكن توقعها أكثر من الأخرى . إن وفاة أحد الوالدين ، أو الجد ، أو الانتقال إلى مدرسة جديدة كلها مواقف يمكن أن تسبب أزمات فى حياة الأطفال ، وكل أزمة تؤدى إلى توتر ، ولكن لا يوجد ما يدعو إلى أن تصل الحياة إلى مستوى الأزمة لكى تكون سبباً فى التوتر ، وحتى اجتياز مرحلة البلوغ ، أو الانتقال إلى منزل أكبر يمكن أن يسبب رد فعل متوتر .

عندما يصاب الأطفال بالتوتر فإن ردود أفعالهم تصبح عنيدة ، فيمكنك أن تقول إن ردود أفعالهم مرتبطة بموقف ما حيث إن تغير حالتهم تستغرق فترة زمنية تتراوح بين يومين إلى شهرين . وهذا يقترب من زمن حدوث التوتر .

على سبيل المثال : كان "جوى" طفلاً عادياً وطبيعياً فى الصف الثانى ، ونادراً ما كان يسبب مشكلات . ولكن عندما دب الخلاف بين والديه والذى انتهى بالطلاق عندما كان فى الصف الرابع ، أصبح عنيداً بشكل مثير فى فترة قصيرة من الزمن . وكان هذا رد فعل " جوى " تجاه الموقف .

إذا لاحظت هذا النوع من تغير السلوك فإننا نوصيك أن تتبع إرشادات هذا الكتاب واصطحب طفلك إلى مستشار بأسرع ما يمكن .

كيف تقوم دائرة صراعات القوة بتغذية نفسها

إن الأطفال من سن ٢ إلى ٤ سنوات عنيدون . وهى المرحلة الطبيعية التى يحاول فيها معظم الأطفال أن يمارسوا نفوذهم وسيطرتهم. فكثيراً ما يتحدون والديهم. وعندما يبلغون سن الخامسة ، فهم بذلك يكونون قد تخطوا هذه المرحلة وأصبحوا مستعدين للاستماع إلى الوالدين لفترة طويلة من الوقت . ولكن هذا التطور يعتمد كثيراً على كيفية معالجة الوالدين للعناد أثناء هذه المرحلة والسنوات التى تليها .

إذا لم تعالج سوء السلوك بطريقة لائقة عندما يكون الطفل صغيراً ، فسوف يتعلم كيف يفلت من العقاب دون أن يقوم بعمل ما طلبته منه .

وإذا حدث هذا فسوف ينتهى بكما الأمر إلى صراع القوة . وسوف يحاول طفلك أن يقنعك بعدم اتباع الأوامر ، وسوف تحاول أنت أن تقنعه أن يذعن للأمر . تخيل أنك أنت وطفلك تلعبان لعبة شد الحبل ، والحبل به عقدة فى الوسط . كل منكما يقول للآخر " دع الحبل أولاً حتى يمكننى فك العقدة " ولكن لا يرغب كل منكما فى ترك الحبل أولاً . وبذلك تصلان إلى مأزق أو إلى طريق مسدود .

أتعرف من الذى يخسر فى هذا الموقف ؟ أنت الذى تخسر لأنك لم تجعله يفعل ما تريد منه أن يفعل .

يتعلم الطفل غالباً تجنب الطاعة والإذعان بفهمه لكيفية معالجة والديه لأى خلافات . وكما توضح " دائرة العناد " صفحة ٣٦ ، فإن أفعال وتصرفات العناد والتحدى تغذى بعضها البعض .

بعد أن يصدر الوالدان أى أمر ، إما أن يذعن الطفل أو لا . فإذا أذعن الطفل للأمر يقوم الوالدان بأفعال أخرى بالإضافة إلى الصراع معه . ولكن إذا امتنع الطفل فإن معظم الآباء يكررون الأمر . وبطريقة ما قد نستنتج أن الأطفال أصبحوا لا يسمعون .

ويجرى لكثير من الأطفال فحوصات على السمع حيث يعتقد الآباء أن هناك شيء ما خطأ فى القنوات السمعية . وفى الحقيقة ، إن كل ما يحدث هو الاستماع الانتقائى . فالأطفال يسمعون ما يريدون سماعه فقط ولا يسمعون ما لا يريدون . هل أدركت ما نريد أن نقوله ؟

تقول " دائرة العناد" أن معظم الآباء يكررون الأوامر : سبع أو عشر مرات، ولكن يعرف عن الآباء أنهم يكررون أنفسهم حوالى عشر إلى خمس عشرة مرة . قد لا يكررون نفس الكلمات بالضبط ولكنهم يضعوا الأمر فى مركز اهتمام الأطفال فى كثير من المناسبات . على سبيل المثال : إذا وقفت أمام التلفاز ، وأصدرت أى صوت أو ذكرت اسم الطفل ، فقد يكون ذلك أيضاً تكراراً للأمر لأن طفلك يعرف ما تقصده وما تتضمنه هذه الأشياء .

فى كل مرة تعيد أو تكرر فيها أمراً فإن صوتك يعلو أكثر ، ورداً على هذا يرتفع صوت الطفل أيضاً ، فإذا قلت مثلاً : " استمع أيها الصغير ، أنا لن أكرر لك هذا مرة أخرى، أغلق لعبة الفيديو هذه وقم بعمل الواجب " فسوف يتصاعد رده من التجاهل إلى قوله : " قلت لك منذ دقيقة : لا تزعجنى أكثر من ذلك ".

وهكذا يزداد صوت الانفعالات فى المنزل بشكل مثير ، وفى هذه الأثناء يستمر الوقت فى الضياع .

تتابع تكرار الأوامر يستغرق فى المتوسط عشر دقائق . وبدلاً من تحقيق النتيجة المرجوة ، فإن هذا التكرار يعلم طفلك أنه إذا أجل عمله أو إذا لم يؤد ما طلب منه فإنه فعل ما يريده لمدة عشر دقائق أخرى . أليس ذلك مكافأة جيدة ؟

وعندما نغضب نحن الآباء من إعطاء الأوامر التى لا يبالى بها الأبناء ننتقل إلى التهديدات ، وبمجرد أن نصدر التهديدات فإننا بذلك ندخل فى مجال خطر .

أولاً ، توجد المخاطرة بمصداقيتها إذا كانت تهديداتنا جوفاء مثل تهديدنا بإلقاء التلفاز بعيداً إذا لم يقم الطفل بعمل الواجب ، أو مثل ذلك التهديد الذى أطلقته إحدى عملاء "بيل" لابنها بأن تجعله ينام فى الفناء إذا لم يذهب إلى فراشه فوراً ، وعندما سمع الطفل هذا التهديد حملق بعينيه فى كل اتجاه ، وقد كان يعرف مدى جدية أمه فى تنفيذ تهديدها .

الرجاء أن تلقى نظرة على "دائرة العناد" وسوف ترى أنه عندما يصل الأمر إلى مرحلة التهديد فإن الآباء يكررون التهديد مرة واحدة إلى ثلاث مرات فقط ، وينتظرون بين التهديدات لفترة أطول من تلك التى بين الأوامر . والمشكلة الكبيرة هى أن هذا يستغرق كمية أخرى من الوقت لإلقاء التهديد وتنفيذه وفى المتوسط ، فإن هذا يضيف عشر دقائق أخرى لعملية شد الحبل.

ماذا يتعلم الطفل من هذا ؟ إذا انتظر ورفض الإذعان لفترة معينة فإنه يحصل على عشرين دقيقة قبل أن يجبر على الطاعة أو التعامل معك بشأن تلك المسألة .

إذا أذعن الطفل فى النهاية فإن معظم الكبار يحملون ضغينة فى قلوبهم لأطفالهم . وإذا لم يذعن الطفل فإن الآباء يميلون إلى ارتكاب أحد خطأين : إما أن يصبحوا عدوانيين بدنياً أو شفهياً فى التعامل مع أطفالهم ، أو يفشلوا فى تنفيذ التهديد .

يقوم الآباء بعمل الخيار الثانى فى معظم الوقت ، ويستفيد الأطفال العنيدون من هذه المنفعة بالوقت . لقد تعلم الأطفال أنهم يستطيعون رفض القيام بأى عمل يريده الكبار طالما أنهم يستطيعون تحمل الطاقة السلبية التى تأتى مع عدم الإذعان .

لا يظهر شيء عن السلوك العنيد فى "دائرة العناد أو التحدى " على أنه كيميائى حيويى أو وراثى ، إن هذا كله رد فعل مكتسب ، إنه نمط من السلوك يتعلمه الطفل بملاحظة نغمة صوتك ولون الوجه وكمية الوقت التى مرت بعد إصدارك التهديد الأول . ومن خلال هذه الملاحظات يمكن لطفلك أن يميز مدى جديتك وصدقك أو ما إذا كنت تخدع . ماذا تعلم الطفل ؟ لقد تعلم أنه إذا كان بمقدوره تحمل السلبية ، فهو إذن يستطيع أن يحصل على أو يفعل ما يريد فى معظم الوقت .

أساسيات السلوك

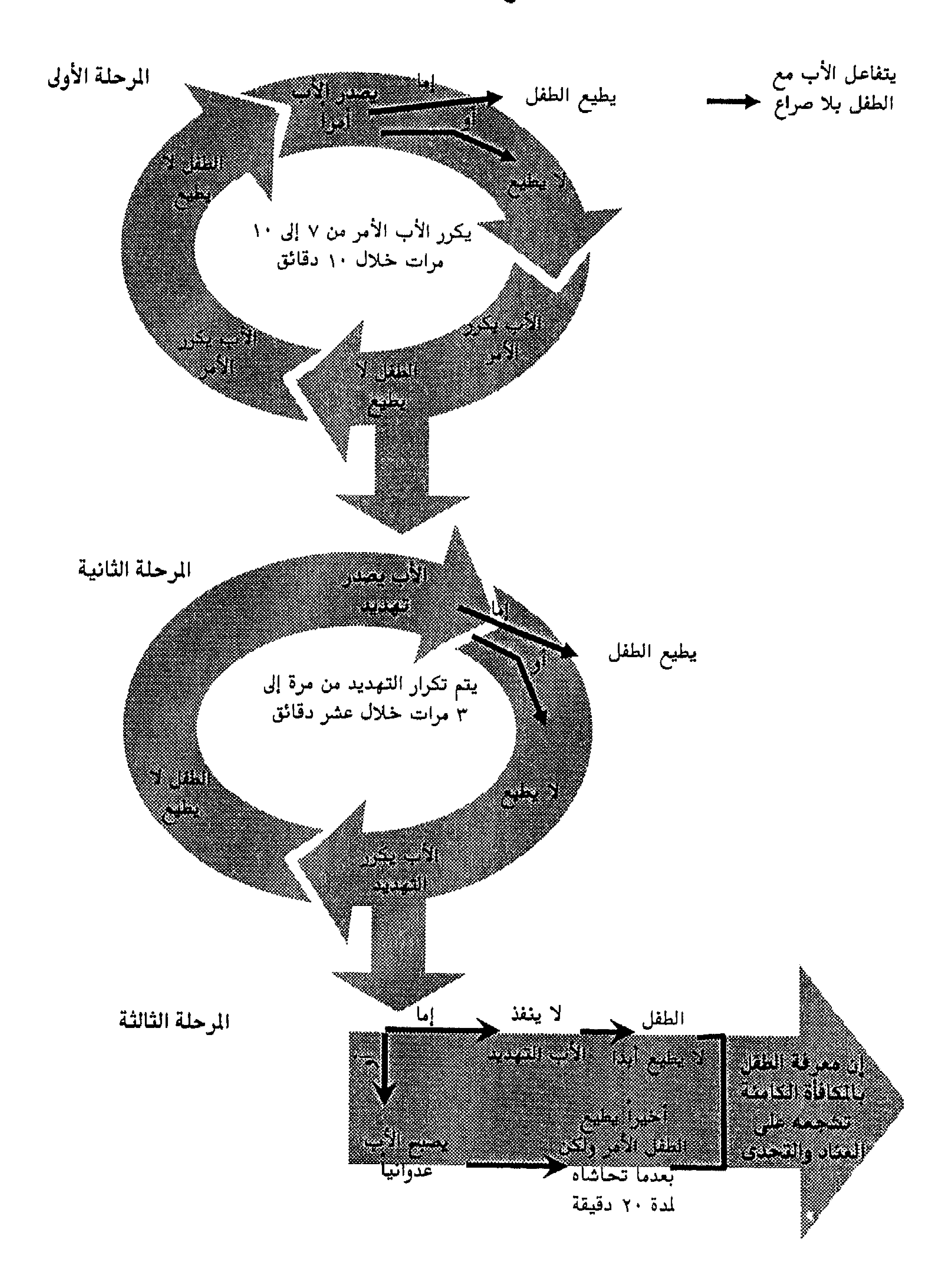
من المحتمل أن تنتج الظروف الطفل العنيد

١. الآباء الحاسمون . نتوقع أو نأمل أن يطيع الأبناء الأوامر على الفور ، لأنه ليس لدينا الوقت للجدال بسبب أسلوب الحياة الفوضوى الملىء بالأعمال. إن الأطفال ليس لديهم دائماً المقدرة أو الاهتمام بالتغير السريع كما تتطلبه حياتنا .

٢. الأزمات أو التحولات فى حياة الطفل والأسرة . أحياناً يكون عناد الطفل وتحديه رد فعل مؤقت أو انفعالى للتغيرات المثيرة مثل الانتقال لمدرسة جديدة ، أو مدينة جديدة ، أو عبور مرحلة البلوغ ، أو وقوع الطلاق بين الوالدين .

٣. استجابة أو رد فعل الآباء بطريقة غير ملائمة للتحدى أو العناد . عندما يقع الآباء فى خطر الاستجابة غير الفعالة للعناد فإنهم يسببون عن غير قصد حالات أكثر من سوء السلوك . ويتعلم الأطفال التهرب من الامتثال للأوامر باستغلال و استخدام مناورات التأجيل والتأخير بأن يجعلوا آباءهم يصابون بالإحباط أو الانزعاج .

دائرة العناد



لماذا لا يتم تحفيز هؤلاء الأطفال للتغير ؟

الفرق بين الثوم والبقول وبين الخيل والإبل

ثمة طريقة بسيطة لكى تفهم لماذا لا يبدو الطفل العنيد متحفزاً لعمل ما تطلبه منه ، وهى أن تدرك أن هناك نوعين من المشاكل : مشاكل الثوم ومشاكل البقول ، فعندما تأكل الثوم ، فإن الرائحة لن تسبب لك إزعاجاً لأنك لا تستطيع أن تكتشف رائحة نفسك . ولكن الناس من حولك يمكنهم أن يعرفوا أنك قادم على بعد ميل . وعلى العكس ، لنفرض أنك أكلت بقول فإن هذا سوف يخلق مشكلة تلاحظها أنت ومن حولك .

إن الأطفال العنيدين لديهم مشكلة تشبه مشكلة الثوم . فقد يرون الفوضى تحوم من حولهم ولكنهم مقتنعون أن شخصاً ما هو الذى بدأ هذه الفوضى . فى الحقيقة عندما يكونون فى موقع الأحداث فسوف يجيبون بسرعة ويقولون : " ليس لدى أى مشكلة ."

وهذا فرق كبير بين الطفل العنيد والطفل المكتئب . كلاهما شديد العناد ، ومجادل ، وسلبى ، ويبدو أن كليهما يريد أن يسيطر على كل شىء . ولكن الأطفال المكتئبين لن يشعروا بالسعادة فى أى صراع . إنهم سيقولون لك بطريقة ما أنهم قلقون بشأن موقف ما . ولذلك فهؤلاء الأطفال المكتئبون لا

يعانون مشكلة الثوم بل يعانون مشكلة البقول ، وهي الحالة التي يشعرون فيها بالمشكلة مع من حولهم .

إن هذا يشبه قصة شعبية سمعناها عن زعيم سياسي من ملوك المال . كان يقود قاربه المستطيل الأملس الأنيق عبر بحيرة " تكسوما " بالقرب من " دالاس " . قاد هذا الزعيم قاربه مباشرة من رصيف الميناء وتوجه إلى المنطقة ب وهي وجهته . ولكي يصل هناك قاد قاربه أمام مقدمة قارب آخر مباشرة على الرغم من أن حق الطريق كان لذلك القارب الآخر . وبمجرد أن أصبح أمام هذا القارب لم يبدى أدنى اهتمام لأن كل ما كان يهمه هو وجهته التي يرغب في الوصول إليها ، ولو أن شخصاً آخر وقف في طريقه ، لقال عنه أنه عديم الذوق . ولم يكن هناك أى اعتبار للحكمة التي تقول " إذا لم انتبه للآخرين فإن شخصاً ما يمكن أن يصاب " ولكنه لم يهتم بالأماكن التي يقصدها الآخرون .

وسواء كانوا أطفالاً أو ملوك مال ، فإن الناس العنيدين لا يهمهم كيف يفكر فيهم الآخرون ولكن ما يهمهم هو الحصول على ما يحتاجون .

فعندما نسأل في الجلسة الأولى للعلاج " ماذا تريد أن تستفيد من هذه الجلسات ، ولماذا أنت هنا ، وماذا تريد أن تغير ؟" غالباً ما يكون رد الطفل العنيد " لا شيء . " ومن الطبيعى أن يصحب هذه الإجابة تعبيراً يعبر عن الحيرة يشبه الطريقة التى تحملق بها فى الميكانيكى الذى يريد أن يجرى فحصاً شاملاً لموتور سيارتك الجديدة تماماً ، وقد يكون ردك " لماذا أصلح سيارتى إذا لم يكن بها شيء؟"

وتلك النظرة تظل على وجه الطفل وهو يجيب عن أسئلة مثل :

" ماذا عن المدرسة ... هل تسير الأمور على ما يرام ؟"

" نعم "

" وماذا عن البيت ... هل تسير الأمور على ما يرام ؟"

" إنها رائعة " .

إن الأمر ليس مشكلة بالنسبة لطفل مثير للمتاعب ومسبب للمشاكل . ولكن الآباء الموجودين فى الجلسة ، تبدو على وجوههم نظرات الدهشة والتعجب طيلة هذا الحوار . ولذلك نسأل الوالدين : " حسناً ، ما المشكلة؟ "

وكثيراً ما يتحدثون بغضب وثورة عن أحداث جديدة تصاعدت حتى أصبحت صراعاً حاداً فى نظر الوالدين . وسوف يجيب الطفل : " نعم ، ولكن ... " ويظهر على وجهه دائماً تعبيراً مثل " إن هذه ليست مشكلتى ." وهؤلاء الأطفال يقولون أشياء مثل " هذا كان مرة واحدة فقط " و " لم تكن مشكلة كبيرة ."

كل هذه الأشياء تعتبر أعراضاً تقليدية لمشكلة الثوم . هل تريد مثالاً حقيقياً من الحياة ؟ خذ مثلاً حالة " جاسون " الذى كان يتردد على المستشار من وقت لآخر لمدة أربع سنوات ، وكان ينجح كل عام ، ولكن فى منتصف السنة الدراسية حدثت ثورة غضب مع أحد معلميه . وهذا العام كانت المشكلة مع السيدة " توماس" وجرى النقاش بين " راى " وجاسون على هذا النحو .

" جاسون ، ما الذى يحدث ؟" .

" حسناً ، إن السيدة توماس لا تقول الصدق ، كل شخص يعرف أنها تكذب ، إنها معلمة سيئة ، بل أسوأ معلمة رأيتها فى حياتى "

" جاسون إنك تقول نفس الشيء كل عام عن أى معلم فى العالم . ففى العام الماضى كانت السيدة جونز "

" نعم ، إنها كانت سيئة جداً "

" وماذا عن السيد أدمونت فى العام الأسبق؟ ثم كانت السيدة تايلور، والسيدة أوكنز . هل تذكر أنك قلت عنهم كم كانوا على درجة كبيرة من السوء ؟"

" بالتأكيد يبدو أن الإدارة تختار لى مدرساً أسوأ كل عام "

" يا إلهى ، فى خمس سنوات دراسية كان لديك أسوأ المعلمين المتوفرين فى كل صف دراسى . إن هذا رقماً قياسياً !"

" نعم ، إنه أمر صعب ، أليس كذلك ؟"

ولم يظهر جاسون طوال هذا الحوار أى وعى أو إدراك بأنه يضيف شيئاً سلبياً للموقف . فكان موقفه كما يلى " بالنسبة لى فأنا على مايرام ، ولكن كل شخص من الآخرين يحتاج إلى أن يتحد مع الآخرين ضدى ." فقد رأى نفسه ضحية نظام مدرسى سيء ومدرسين أكثر سوءاً . هذه حالة تقليدية

لشكلة الثوم ، ويجب عليك أن تعطى مثل هؤلاء الأطفال مسألة أو مشكلة تشغلهم بشكل رئيسى ، ولا تشغلك أنت . فى الجزء الثالث من هذا الكتاب سوف نحدد طرقاً وسبلاً لتحويل المشكلة إلى الطفل ونجعل منه خبيراً فى حل المشاكل .

الخيل والإبل : التحفيز الإيجابى مقابل التحفيز السلبى

هناك طريقة بسيطة تساعد على فهم ما يحفز الطفل العنيد وهى مقارنة اثنين من الحيوانات : الخيل والإبل .

يعرف أن الخيل حيوانات يمكن تحفيزها بطريقة إيجابية . فهى تحب أن تسعد مالكيها ولديها الاستعداد للعمل مقابل بعض المديح أو مكعب من السكر أو أى شكل آخر من الطعام . يمكنك أن تربط عصا فى رأس الحصان وتعلق عليها جزرة على مسافة قدمان أمام عينيه . فيتحرك الحصان دون توقف نحو الطعام دون أن يدرك أنه لن يقترب منه .

إن الخيل حيوانات تتميز بالعمل الشاق ولكنها لا تستطيع البقاء على قيد الحياة فى بيئات معينة . ولنفترض جدلاً أنك تريد أن تعبر الصحراء الكبرى ومعك حصان . لن تتحمل الخيل درجات الحرارة القصوى فى الصحراء . إنها فى أغلب الأحيان تفقد الماء من جسدها وتصاب بالجفاف وتموت بسرعة . وكما يقول الأطفال العنيدون " هذا عبث ومضيعة للوقت " .

وهذا هو سبب استعانة العرب بالإبل لقدرتها على العمل فى الصحراء وعلى الرغم من أن الإبل ليست جميلة أو سهلة الركوب مثل الخيل ولكن قدرتها على البقاء حية فى الصحراء العالية الحرارة أمر لافت للنظر .

وعلى عكس الحصان . يتحفز الجمل بطريقة سلبية . فقد يقرر الجمل أثناء عبوره للصحراء أن يرقد على الرمل ويأخذ راحته . ويمكنك أن تركع على ركبتك أمامه وتقدم له كل أنواع الإغراءات ولكن دون جدوى أو طائل . إن محاولة إقناع الجمل بأن الماء موجود أمامه لن تجعله ينهض .

تخيل أن الجمل يمكنه الكلام وإليك ما يمكن أن يقول : " آه ، أنا لا أحتاج أى ماء . لإن لدى كل ما أحتاج من ماء ، ألا ترى هذا السنام الكبير على ظهرى ؟ شكراً لاهتمامك " .

لن يكون الطعام أيضاً محفزاً فعالاً . فيقول الجمل : " إن لدى كثيراً من هذا الطعام فى السنام أيضاً لا تقلق أبداً بشأنى . عليك أن تتبع القافلة وأنا سوف أكون على ما يرام " .

إذا استطاع الجمل أن يفهم لغتك فيمكنك أن تخيفه بالتحدث عن العواصف الرملية السيئة التى تهب فى الصحراء . إن الرياح العاتية تحمل رمالاً حادة كالشفرة بسرعات قاتلة وقوتها كافية لتمزيق جلد الإنسان إرباً .

ويمكن للجمل أن يجيب وهو يفخر بطبقات جفونه التى تحمى عينيه من هبوب حبات الرمل : " إن لدى حماية عظيمة وقوية" ويمكنك أن تحاول جذبه بشدة من عقاله فماذا سيكون رده : " نعم ، حاول بكل حرية أن تجرب سحب ٨٠٠ رطل عبر هذه الصحراء ."

حقاً لا يمكن شراء الإبل بالرشوة . إنها بحاجة إلى أسلوب آخر للتشجيع والتحفيز .

إن راكب الإبل المتدرب يعرف ذلك جيداً ، ولذلك عندما يقرر الجمل أن يقضى القيلولة فى الصحراء ، فإن راكبه المتدرب لا يقلق ولا ينزعج . إنه ببساطة ينزع بعض عيدان الحطب ويستخدم الجاروف الموجود على ظهر الجمل ، ويتجه نحو ذيله ، ويقوم بحفر حفرة تحت مؤخرته ويضع فيها أعواد الحطب ويشعل النار بالكبريت . وعلى الفور يشعر الجمل بشىء غير سار (النار تخترق طبقة الجلد القوية الموجودة على أردافه) ويقرر بسرعة أن يفعل شيئاً ليبتعد عن ذلك الألم .

إن كثيراً من الأطفال العنيدين يشبهون كثيراً الإبل أكثر من الخيل . فعندما يحاول الأب أو المدرس الاقتراب منهم بالطريقة التى يقترب بها الفرسان من الخيل ـ عن طريق محاولة إقناعهم أو إغرائهم أو أن يفسروا لهم بدقة لماذا هم بحاجة إلى إتمام عمل معين ـ فهؤلاء الأطفال يجعلونك تعرف أنهم لن يستجيبوا مثل الخيل .

فى الحقيقة ، يفضل هؤلاء الأطفال غالباً ردود الأفعال السلبية . إن حاجتهم للسيطرة واسعة النطاق ، ورؤية الأب والمعلم وهو ينفعل أو يضع خططاً للسلوك قد يكون مُرضياً لهم أكثر من إتمام المهام المكلفين بها .

وكما ناقشنا فى " أين يبدأ التحدى والعناد " فى صفحة ١٩ و ٢٠ فإن قدرة الطفل العنيد على تحمل السلبية أعلى كثيراً من تلك التى عند أى أب أو معلم . إنه يستطيع أن يتحمل أية تعليقات مهينة تلقى بها على مسامعه .

دمج المحفزات الإيجابية والسلبية

عندما تريد أن يتوقف الطفل عن التصرف مثل الجمل ، فإنك بحاجة إلى إيجاد طريقة ما لتشعل ناراً أسفله . (لا أقصد ذلك حرفياً . وإنما المقصود به الإغراء . فرجاءً ألا تأخذ شعلة إلى ابنك) . ولكى تشعل هذه النار ـ مجازياً ـ يجب أن توفر خليطاً جيداً من الآثار السلبية لكى تساعد فى إتمام الدوافع الإيجابية التى تستخدمها عادة لتحفيز الطفل .

إن نظام الإيجابيات والسلبيات ينجح دائماً لأنه يناشد كلا الجانبين اللذين يدفعانا جميعاً إلى التصرف بطريقة مختلفة : أى الرغبة فى تجنب الألم ، والرغبة فى الإحساس بالسعادة .

إننا ـ نحن البشر ـ نتغير عموماً لسببين فقط : إما أننا نرغب بشدة فى شيء ما ، أو أننا فى حاجة ماسة للإبقاء على موقف ما (انظر صفحة ١٧ ، ما الذى يجعلنا نفعل الأشياء التى نفعلها) .

إننا إذا أردنا المال ، أو المركز الاجتماعى ، أو الحب ، أو أى شيء آخر فإننا سوف نفعل كل شيء يتطلبه ذلك للحصول عليه .ولكن إذا واجهتنا مواقف غير سارة فإنها تلهمنا بالتغير لأننا ببساطة لا نحب التعاسة . فإذا كنا نقود سيارتنا ، على سبيل المثال ، فى طريق سريع ونشم رائحة كريهة لمصنع ورق أو محطة مجارى ، فإننا نسرع فى الضغط على دواسة البنزين ونسرع فى الابتعاد عن الرائحة . وبطريقة مماثلة ، فقد نتحفز بطريقة سلبية عن طريق الجوع ، أو الألم ، أو الملل ، أو الأذى ، أو الخطر .

وعندما يتعلق الأمر بالأطفال العنيدين ، فهناك خليط من التحفيزات الإيجابية والسلبية يفيد العشرات منهم . ولنأخذ " جوش " الصغير كمثال : لقد نشأت والدته " بولا " فى أسرة متحابة ومتفاهمة فيما عدا قليل من الشجار الذى كان يحدث بين " بولا " وبين أختها الكبرى . لقد كان أخوها مفرط الحماية لها ، ونادراً ما كان يتجادل معها . ومنذ أن ولد " جوش " أدركت " بولا " أنها تخوض مجالات غريبة لم تألفها من قبل . فمنذ اللحظة الأولى كان لجوش عقله الخاص . فهو كطفل رضيع كان يشن ثورات غضب تستمر لمدة أكثر من ساعة . وعندما بلغ سن العاشرة من عمره ، جعل كل من كان فى المنزل يدور فى فلك حاجاته ورغباته (أى أنه سيطر عليهم جميعاً) .

ولقد جربت " بولا " كل استراتيجيات التعامل معه ومع طباعه وحدة انفعاله فحاولت التحدث معه أثناء ثورات غضبه ، وحاولت أن تتجنب الصراع معه ، وحاولت أيضاً أن تغير من سلوكه عن طريق استخدام أنواع من الخطط السلوكية التى تكافئه على أى تغيرات إيجابية ، وفى الوقت الذى قامت فيه بزيارة " بيل " (المعالج) كانت قد استنفذت كل حيلها وكل الاقتراحات الرائعة التى قدمتها لها العائلة .

ولقد أوضح " بيل " أن محاولة التعامل مع " جوش " من خلال التشجيع الإيجابى وحده لم يعد يثير اهتمامه أو يحمله المسئولية ، وهو الأمر الذى كان " جوش " فى حاجة ماسة إليه .

إن ما كانت تحتاج إليه " بولا " ـ كما يقول " بيل " ـ هو أن تجعل " جوش " مسئولاً عن تصرفاته وأن تفرض عليه النتائج عندما يسىء السلوك. وجربت " بولا " هذه الفلسفة الجديدة ، وعلى الفور رأت تحسناً ملحوظاً ومنتظماً فى سلوك " جوش " .

اعترفت "بولا " أنها كانت فى أول الأمر تهاب وتخاف أن تضع عواقب سلبية على سلوك "جوش " فهى تخاف أن تحطم روحه المعنوية أو أن تجرح كبرياءه . ومن خلال محاولتها رشوة " جوش " لتدفعه إلى سلوك طيب ، نفهم أنها تسمح له بإساءة السلوك وأيضاً تسمح له بأن يهزمها ، وتشعره

بأنه خارج السيطرة ، وفى نفس الوقت يشعر بالضيق من نفسه . لأنه يحتاج إلى العواقب السلبية لسلوكه تماماً مثلما هو بحاجة إلى العواقب الإيجابية .

إن الأطفال العنيدين لا يتحفزون فى أغلب الأحيان للتغير لأن ـ ببساطة ـ هناك شخصاً آخر هو الذى يريدهم أن يفعلوا ذلك هكذا . إن هذا شيء لا يدركه كثير من المعالجين والآباء والمعلمين . فهم يمسكون " بالجزر " أمام أعين الأطفال فى محاولة لجعلهم يتحدثون ويتحركون باتجاه الوعى والسلوك الأفضل . ولكن هذه الطريقة لا تنجح ، لأن الأطفال العنيدين يعرفون مسبقاً كيف يحصلون على ما يريدون ، وهذا ليس له علاقة بالتحفيز الإيجابى .

هؤلاء الصغار يشعرون بالراحة هكذا وليس لديهم رغبة معينة فى تغيير ما يفعلونه . لأنهم لا يصدقون ولا يعتقدون أن لديهم مشكلة . والصراع الذى يبدو غير مريح للآخرين لا يشغلهم مثلما يشغل الآخرين ، أو يشغلهم قليلا لدرجة أنهم يتخطونه أسرع من الكبار الذين يصرخون ويعاقبون .

وعندما تضع هذا المفهوم فى اعتبارك لابد أن تتذكر أن الأطفال العنيدين يشبهون الإبل إلا أنهم لن يستجيبوا للسلبيات فقط . إنهم يحتاجون لمزيج من الإيجابيات والسلبيات . إنك إذا دفعت طفلك لأداء عمل بالإيجابيات (أو السلبيات) فقط فسوف ينتهى بك الأمر إلى الإحباط ، وسيظل طفلك على ما هو عليه دون تغير . إن إدراك هذا المفهوم أمر حيوى لتغير الموقف .

كان شعار ألفريد نيومان ـ شخصية من كتاب كوميدى مشهور ـ هو السؤال الآتى : " ماذا ! أنا أقلق ؟! " وبطريقة مشابهة يقوم الطفل بعمل تعليق مشابه ، فقد اكتشف أن والديه متحفزان أكثر منه لكى يتحسن فى الدراسة أو لكى ينجح فى كثير من الأشياء الأخرى ، وهذا التعليق هو " ماذا ؟! أتحفزوننى أنا ؟! "

إن معظم الأطفال ـ مثل كثير من الكبار ـ يفضلون الطريق الأقل مقاومة ، فإذا وجد شخص ما أكثر قلقاً بشأن المشكلة وأكثر تحفيزاً لحلها فإن الأطفال سوف يتنحون جانباً ويتركون هذا الشخص يعالج الأمور .

إعداد طفلك للعالم الواقعى

إن دمج التحفيز الإيجابى والسلبى لا يحسن سلوك الطفل فقط وإنما يلعب دوراً هاماً فى تشكيل شخصيته حتى تلائم الحياة عندما يبلغ .

فإنه سوف يواجه تحفيزاً إيجابياً وسلبياً طوال الوقت أثناء حياته الواقعية ، وعلى سبيل المثال : كثير منا يعملون من أجل الأجر ، ومن أجل الحصول على إرضاء الذات الداخلى عن طريق تأديتنا لوظائفنا (تحفيز إيجابى) . ويوجد التحفيز السلبى الذى يحفز الناس على العمل لكى يتجنبوا التشرد والجوع والحياة تحت الجسور .

مثال آخر : لنفترض أنك تريد أن تشترى منزلاً جديداً . وسيكون ذلك أكبر استثمار يمكن أن تصنعه فى حياتك . فإذا أردت فعلاً منزلاً جميلاً فإنك سوف تدفع قسطاً شهرياً ضخماً وهذا القسط يجعلك تبذل أقصى جهدك وأحياناً تصل إلى أقصى حدودك المالية من آن لآخر .

وليس أمراً صعباً كتابة الشيك فى الأشهر الأولى حينما يكون المنزل جديداً وأنت تؤسسه كما تريد . إن هذا يشبه الحافز الإيجابى . ولكن بعد ثلاث أو أربع سنوات عندما تبدأ دورات المياه الرشح ، ويتشقق طلاء الحائط ، ويصبح السقف محتاجاً إلى ألواح من الخشب للكسوة ـ فإن حماسك لدفع الأقساط يقل . وهذا حيث يضع البنك تحفيزاً سلبياً . فإما أن تدفع القسط أو يأتى موظف القرض ليحرم المدين حق الاستفادة من المنزل .

كثير من الأحداث فى الحياة لها حوافز إيجابية وسلبية مرتبطة بها . فإذا حاولت تربية طفلك مستخدماً الحوافز الإيجابية فقط فإنك لا تعده للعالم الذى يوجد خارج منزلك ، وهذه نقطة هامة سوف تلحظ أننا دائماً نؤكد عليها فى هذا الكتاب . لابد من إعداد الأطفال بطريقة مناسبة لكى يعيشوا فى عالم الواقع (إلا إذا كنت تخطط لأن تظل ترعاهم بقية حياتهم) .

أساسيات السلوك

مشاكل الإبل مع الثوم

إن الأطفال العنيدين غالباً لا يعرفون ولا يدركون أن لديهم مشكلة ، إنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الآخرين من حولهم هم مصدر الصعوبات والمشاكل . بهذه الطريقة يكون لديهم مشاكل الثوم التى تقلق الآخرين ـ ولا تقلقهم .

يعى معظم الأطفال المشاكل التى يسببونها للآخرين ويشعرون بالضيق لأنهم يسببونها . وهؤلاء يشبهون مشاكل البقول .

إن الأطفال العنيدين ذوى الإرادة القوية يتماثلون مع الإبل التى تحتاج تحفيزاً خارجياً كى تتعاون ، أكثر من تماثلهم مع الخيل التى تكون أكثر طبيعية وتتعاون بسهولة أكثر. تتجاوب الإبل لمجموعة التحفيز المكون من الدوافع الإيجابية والسلبية وليس لمجرد عدم الاستحسان .

الجزء

من الذى له السيطرة على عصا القيادة ؟

لدينا ـ نحن الكبار ـ أفكار عن كيفية تربية أطفالنا وكيف نكون أباءً ، وعلى الرغم من أننا نكره الاعتراف بذلك إلا أن معظمنا يربى أطفاله إما بالشكل الذى تربى عليه أو العكس تماماً : وكلا الطريقتين عادة لا تعتبران الأفضل فى هذا العالم المتغير دائماً ، إلا أننا نتمسك بأفكارنا الأبوية لدرجة أننا لا نرى كثيراً كيف أن هذه الأفكار تساهم فى المشاكل التى نعانى منها مع أولادنا .

وهذا يعتبر موضوعاً هاماً خاصة بالنسبة لمن يحاولون تربية طفل عنيد فإذا سمحت " للحيل " و "الخرافات " غير الملائمة أن تحكمك وأنت تربى طفلاً عنيداً فسوف تجد أن مساعدة طفلك أكثر صعوبة . وهذا لا يعنى أن أفكارك الأبوية كلها خاطئة ، أو أنك غير كفء . إذا استخدمت بعض هذه الطرق فقد استخدمناها نحن أيضاً ولكن تعلمنا أنها غير ناجحة ، إنها تعوق التربية الحسنة . وسوف نفسر فى هذا القسم لماذا تفشل الحيل والخرافات مع الأطفال العنيدين مثل طفلك ، ثم يمكننا بعد ذلك الوصول إلى طرق ناجحة بالفعل .

الفصل ٦

هل يمكننى استخدام هذه الحيلة ؟

الطرق الثمانية التى يحتال بها الطفل على القوانين التى تضعها .

عندما نتحدث عن الحيل فى عنوان هذا الفصل فإننا نقصد ما يشير إليه الدكتور " رون تافيل " ، الحاصل على الدكتوراه ، فى كتابه " الأبوة بالقلب ". إن هذه الحيل هى أنماط السلوك التى غالباً ما يمارسها الأبناء أو يتبناها الآباء وهم يحاولون أن يجعلوا أطفالهم يغيرون سلوكهم ، وهى بالتأكيد حيل تود أن تتجنبها . لماذا ؟ لأنك عندما تحتال على طفلك فإن تصرفاتك يسهل التنبؤ بها ؛ وبذلك تسمح لطفلك أن يحدد بدقة كيف يؤثر عليك ويناورك . إن كل الآباء أو الأطفال ليس لديهم نفس الحيل ولكن أغلبهم سوف يستخدم إحدى هذه الحيل الثمانى الشهيرة .

حيلة الذنب : لقد حدث تغير كبير فى هذه الحيلة منذ سنوات طفولتك . فعندما كنت صغيراً كان الكبار هم الذين يقودون هذه الحيلة ، وكان الآباء معتادون على أن يجعلوا الطفل يشعر بالذنب لعدم أدائه الواجب أو فشله فى القيام بالعمل المنزلى الروتينى . فكانوا يقولون شيئاً كهذا " فى أيامنا ، لم يكن لدينا الفرصة للذهاب إلى مدرسة للتعلم كان علينا أولاً العمل فى الحقل، وإذا تبقى بعض الوقت كنا نسعد كثيراً بالحضور إلى المدرسة .

إنك لا تقدر ولا تعرف مدى سهولة الحياة الآن . " وبعد الحصول على ما يكفي من ذلك فإنك تقوم بكل ما يريده والدك .

أما فى هذه الأيام ، فالغالب هو أن الطفل هو من له القيادة فى حيلة الذنب .

يخبرنا الآباء فى كثير من جلسات العلاج عن ذنوب وأخطاء يلقى بها الأطفال عليهم . فقد يقول طفل"لقد كنت يا أبى فى العمل طول اليوم ، لقد كنت وحيداً وشعرت بالملل ، أريد أن أستأجر لعبة فيديو الآن ،" فيستأجر الأب لعبة الفيديو ، ثم تأتى حيلة الذنب المفضلة حيث يقول الطفل : " إننى لا أستطيع عمل واجب الرياضيات ، هل تتذكر ؟ إننى مصاب بضعف التركيز بسبب النشاط المفرط " .

فى كلتا الحالتين ، يستخدم الطفل الذنب ليجعل أبويه يفعلان ما يريد . بالنسبة للأطفال العنيدين فإن آخر شيء تريد أن تفعل هو أن تتركهم يسيطرون عليك بالذنب لأنهم خبراء فى المناورة واستخدام هذه الحيلة ببراعة .

حيلة الانتحاب والبكاء : سوف يشغلك الطفل فى هذه الحيلة بأحباله الصوتية ، إنه يرفع من صوته حتى يبدو وكأنه مسامير تخدش السبورة . وعلى سبيل المثال : " ولكنك قلت أننى سوف أجلس فى المقعد الأمامى " . وهذا انتحاب معروف عند الأطفال ، أو قد يصرخ الطفل قائلاً : " لكنك وعدتنى بالكوكا !.." وغالباً ما يستسلم الكبار لكى يحصلوا على الهدوء . هل تتذكر " تيدى" كلب " بيل " ، لا يوجد واحد منا فى مأمن من هذا .

إذا كنت تريد ألا يكون الانتحاب والأنين فى منزلك فعليك أن تتجنب هذه الحيلة .

حيلة المساومة : هذه هى الحيلة التى يقوم فيها طفلك الذى يبلغ من العمر ٧ سنوات باستخدام استراتيجيات التفاوض التى تتبعها لجنة حفظ السلام فى الأمم المتحدة حتى يمكنه أن يسلك طريقه ، على سبيل المثال : لقد قضيت حوالى نصف ساعة لكى توقف اللعب ويبدأ طفلك عمل الواجب . ويكون رد الطفل هو " دور واحد فى اللعبة وبعدها أبدأ عمل الواجب " لسوء الحظ ، لقد أصبح معظمنا مذنباً بسقوطه فى هذه الحيلة .

إن خطورة إعطاء الطفل الفرصة للمساومة من أجل أن يحصل على ما يريد يمكن أن تمتد من الإزعاج والمضايقة فى السنوات الأولى إلى مشاكل أكثر خطورة فى المراهقة .

حيلة التعسف : هذه الحيلة شائعة جداً بين الصغار العنيدين فهم سوف يتعسفون شفهياً أو بدنياً ضد آبائهم لكى يثيروا رد فعل غاضب ، وبذلك يشعر الآباء بالإثم والذنب .

يستخدم الأطفال العنيدون غالباً هذه الحيلة بحثاً عن الانتقام بسبب انتقادهم وفرض الحدود والمحظورات عليهم . على سبيل المثال، عندما كانت " سارة " ـ وهى فى الرابعة عشر من عمرها ـ تثور على أمها ، فكانت تطلق عليها أسماء نابية وخاصة أمام الناس ، وغضبت أمها فى إحدى المرات وصفعتها على وجهها . فشعرت الأم بالذنب واستسلمت لأحد مطالب " سارة " . لذا فكلما كبر الطفل ازدادت لديه خطورة حيلة التعسف وأصبحت أكثر بغضاً وأحياناً أكثر هلاكاً .

حيلة استحالة التنفيذ : وهذه حيلة تسبب المشاكل وهى صعبة الحل وتقع معظم الأسر ضحايا لآثارها . وهذا يشيع فى الأسر التى يحدث فيها الطلاق . وأحد الأمثلة هو الأب المطلق الذى كان يرى أطفاله مرة واحدة فى الشهر . وبعد إحدى الزيارات اكتشف أن ابنه الذى يبلغ من العمر ١٦ سنة قد حطم سيارة، ولذلك قال له :" سوف تنال العقاب إذا لم تصلح ما فعلت" ولم توجد وسيلة تمكن الوالد من إجبار ابنه على تغيير سلوكه طالما أنه لا يعيش معه ولذلك لم يبال الابن بالتهديد .

ومع حيلة استحالة التنفيذ يفقد الأطفال احترامهم لآبائهم لأنهم يعرفون أن تهديد آبائهم لا قيمة له .

حيلة بيرى ماسون : هذه هى الحيلة التى نفضلها ، وهى تحدث دائماً عندما يحاول الآباء أن يجعلوا أبناءهم يظهرون الشعور بالذنب والندم على أى سلوك وذلك باستخدام أسلوب " بيرى ماسون " فى الاستجواب ولعلك تتذكر عندما اعتاد " بيرى " أن يجعل الشهود يعترفون بأنهم مذنبون وهم فى مقاعد الشهود فى اللحظات الأخيرة للعرض . وغالباً كان الاستجواب يسير على هذا النحو :

الموقف : فى أول العرض كان السيد " سميث " متوفى ، وكان " بيرى " يعرف أن السيدة " جونز " هى التى قتلته ولكنها لا تريد أن تعترف بذلك ، فبدأ " بيرى " فى استجوابها .

بيرى ماسون : والآن يا سيدة " جونز " ، أنت تقولين أنك لا تعرفى المتوفى السيد " سميث " ، أليس كذلك ؟

السيدة جونز : أعرف أنه كان رئيس شركتنا ، ولكننى لم أره فى أى مكان سوى غرفة الاستراحة .

بيرى ماسون : أنت تقولين أنه لا توجد لك علاقة بالمتوفى سوى أنه رئيسك ؟

السيدة جونز : (**تبتسم بعصبية**) لا ، أبداً . لا توجد أية علاقة بينى وبينه سوى أننى كنت أقدم له القهوة فى غرفة الاستراحة .

بيرى ماسون : (يذهب إلى الطاولة ويسحب ورقة ويسلمها إلى السيدة " جونز ") هل من الممكن أن تخبرينى عن هذه الأشياء ؟

تنظر السيدة " جونز " إلى إيصال المطعم ، وتدرك أنه مؤرخ بتاريخ ليلة جريمة القتل ، وترى صورة ملصقة تظهر فيها صورتها مع الضحية وهما يغادران المطعم ويتغير لون وجهها) : إنك على حق ، إننى أعترف أنه كانت تجمعنا علاقة خاصة . تناولنا العشاء معاً ، وكان لا يرغب فى أن يترك زوجته ولذلك أطلقت عليه الرصاص ، أنا الذى قتلته . ليت كل هذا لم يحدث !

كذلك ، حاول الآباء كثيراً أن يلعبوا دور بيرى ماسون ويستخلصوا من الأطفال اعترافات مشابهة بالذنب والندم وتحملهم المسئولية وللأسف لا يعد المنزل ساحة قضاء ، فعندما يشعر الأطفال بالقسوة فى استجوابهم فإنهم لا يتساهلون ويعترفون بتقصيرهم ، ولكنهم يصبحون أكثر دفاعاً وغير مطيعين .

حيلة المعالج : وفى هذه الحيلة يتبنى الأب حالة من حالات التقمص محاولاً أن يمثل دور عالم نفسانى . (يقع أطفالنا ضحايا لهذه الحيلة دائماً) على سبيل المثال : شكت أمٍ أحد الأطفال لـ " راى " أن ابنها كان يمزق أثاث غرفة المعيشة ، ورداً عليه ، سارت الأم إليه وظلت تفكر أمامه

وتساءلت بهدوء " إننى أتساءل لماذا تشعر بالغضب الآن ". وأصابتها الدهشة لأنه استمر فى نفس السلوك .

إن محاولة إثارة البصيرة لا تخلق تغيراً فى سلوك الطفل العنيد ولكنها غالباً ما تؤدى إلى المزيد من الإحباط .

حيلة الإرهابى : وهى الحيلة التى يلعب فيها الطفل دور الإرهابى . ويهدد بإيذاء نفسه . على سبيل المثال : كان " بيلى " ـ الذى يبلغ من العمر أحد عشر عاماً ـ لا يحب طريقة وضع أبويه للقيود والحدود عليه . فى يوم ما ، أخذته أمه من المدرسة وبدأت تسأله عن يومه الدراسى . وقال "بيلى" إن يومه قد مر على ما يرام ، وفى صالة الرياضة ، تحدث المدرب " أكين " عن الطفل الذى حاول الانتحار لأن والديه كانا حازمين ومتشددين معه . ومن الطبيعى أن تغضب الأم . وقالت الأم لـ " راى " إنها تخاف أن يقتل ابنها نفسه إذا وضعت له مزيداً من القيود، فهدأ " راى " من روعها وأخبرها أن " بيلى " لا خطر عليه . إن الطفل كان يستخدم هذه الحيلة ليجعلها تنسحب . وبمجرد أن فهمت أمه هذا أصبحت مناورات " بيلى " غير خطيرة .

عندما يستجيب الوالدان للتهديدات فإن أبوتهم وتربيتهم تصبح على أساس الخوف لا على أساس الحب . وهذا لا يحقق الاستقرار للطفل .

وخطورة كل هذه الحيل أنه بعد ممارستها يمكن للطفل أن يتنبأ بأقوالك وأفعالك فى كل حالة . ويعرف الأطفال أن المعلومات هى القوة فعندما يمكن للطفل أن يتنبأ برد فعل أى من الوالدين يمكنه السيطرة على الموقف .

وفيما بعد سوف نبين لك كيف تقلل من هذه الحيل وكيف تشكل حيلاً أكثر تناسباً ، تكون أنت فيها القائد .

أساسيات السلوك

خطوات مشهورة فى حيلة التحدى

حيلة الذنب : يستخدم الطفل ذنب والديه لينال ما يريد .

حيلة الانتحاب : يحاول الطفل إخضاع والديه بالانتحاب حتى يستسلموا له .

حيلة المساومة : يساوم الطفل بمهارة الوسيط المحترف حتى يحقق ما يريد أو يتجنب العواقب .

حيلة التعسف : يصبح الطفل عنيفاً شفهياً أو بدنياً ليرى ما إذا كان يمكنه أن يسيطر على بيئته أو يرهب من حوله كى يتركوه يفعل ما يريد .

حيلة استحالة التنفيذ : يهدد أحد الوالدين بالعواقب الوخيمة التى يكون من المستحيل تنفيذها .

حيلة بيرى ماسون : يستخدم أحد الوالدين المنطق والكلام فى محاولة لإجبار الطفل على الاعتراف وتحمل المسئولية عن أفعاله .

حيلة المعالج : يحاول أحد الوالدين أن يستمع للطفل بتعاطف عندما يسيء السلوك . أو محاولة جعل الطفل يكتشف مشاعره المبهمة التى أدت إلى سوء السلوك معتقداً أن البصيرة وحدها تكبح سوء السلوك .

حيلة الإرهابى : يقوم الطفل بإصدار التهديدات الدقيقة والواضحة بأنه سوف يهرب ، أو يرتكب جريمة الانتحار ، أو ممارسة العنف ، أو أى عمل مخيف لكى يستطيع إخضاع الوالدين لما يريد .

الفصل ٤

أساطير التربية

كيف يمكن لمعتقداتك أن تفسد الطريقة التى تربى بها طفلك

إن الطريقة التى نحلل بها أية مشكلة أحياناً ما تحاصرنا بداخلها .

ولنفترض مثلاً أنك لست على وفاق مع حماتك ، فإذا وقعت فى خرافة " أنها لن تتغير " فمن المحتمل أنها لن تتغير . فى الحقيقة ، إن الفجوة بينكما يحتمل أن تكبر وتصبح فى حجم الوادى الكبير قبل أن تتحسن الأمور .

ولكن إذا وضعت معتقداتك جانباً وبدأت تفكر فيها كشخص عاقل وابتدعت سبلاً لكى تكون على وفاق معها ، فسوف تندهش للسرعة التى تتحول هى فيها إلى أحد معاونيك المخلصين .

إنها مسألة التخلص من الخرافة والعمل وفق الحقيقة والواقع .

ونطبق نفس الشيء على تربية الطفل العنيد . فإذا قبلت أية خرافات عما يستطيع الطفل العنيد أن يفعل وما لا يستطيع ، فسوف يعوق هذا من محاولاتك لمساعدته كى يتعلم السلوك الحسن . إنك لن تحقق التقدم فى هذا ما لم تترك تلك الأساطير والخرافات جانباً .

إليك بعض أسوء الخرافات ـ والحقائق أيضاً ـ التى رأيناها فى سنوات عملنا الاستشارى :

خرافة : لا شيء يصلح مع أولئك الأطفال

هل يبدو الأمر وكأنك تصارع ما لا يقهر ، وأن طفلك لا يمكن أن يتغير لأنه سيء جداً ؟ إذا كان الأمر كذلك فإنك قد وقعت فى واحدة من خرافات التربية الكثيرة وهى : " خرافة عدم الاستطاعة " وأنت تعرف كيف يحدث هذا ، إنها معارك متتالية ومستمرة ، إن طفلك يتجاهل نداءاتك لتنبيهه بموعد النوم ، أو أن ابنتك دائماً ما تحملق فى وجهك بعد أن تطلب منها أن تتوقف عن جذب شعر أخيها . فإذا تصادفت مع الكثير من هذه المواقف فقد تعتقد أن طفلك محاصر ومجبر ليفعل الشيء الخطأ وأنه لا يوجد شيء تستطيع أن تفعله تجاه ذلك الموقف .

وقد يصل بك الحال إلى أن ترفع يديك فى الهواء صارخاً : " لا شيء يصلح مع هؤلاء الأطفال ! " وإذا استسلمت لهذه الطريقة من التفكير فقد تقرر أن تقبل وتتحمل الطريقة التي يتبعها الطفل ، معتقداً أن الطفل يعانى عجزاً وراثياً أو يعانى من " نقص فى الكروموسومات " أو من شيء قد حدث أثناء الحمل . وهذا اتجاه خطير .

إن الآباء الذين يقعون ضحايا لهذه الخرافة ، يقولون لنا أحياناً أن أطفالهم يعانون من نقص التركيز بسبب النشاط المفرط ؛ الذى يمنع الصغار من فهم كيف أن تصرفاتهم تؤدى إلى عواقب . إن هذا هراء : حيث يمكن للأطفال الذين يعانون من هذا المرض أن يفهموا العواقب وأن يتعلموا منها . إنهم عادة ما يحتاجون إلى المساعدة الطبية والعلاج ولكنهم يستطيعون التعلم.

أما الحقيقة فهى أن كل الأطفال يمكنهم التغير . إنهم ليسوا غير قابلين للإصلاح والتقويم ، بل يمكن إصلاحهم وتقويمهم ولكنهم يحتاجون فقط إلى التدريب للتخلص من العادات السيئة .

عندما تقبل خرافة : " لا شيء يصلح " فهذا يعجزك عن اكتشاف العلاج المناسب لسلوك طفلك .

خرافة : أن ما يحتاجه أولئك الأطفال هو العقاب بالضرب

هل تتذكر أول صفعة تلقيتها؟ ليست المرة الأولى التي توجهها نحو طفلك، ولكن أول مرة يضربك والديك بقطعة من الخشب أو بالحزام الجلد على أردافك . ربما كان تأثيرها مثل تأثير نظرية " الموقد الساخن " ؛ لقد أُمرت ألا تلمس السلك الأحمر أعلى الموقد ، ولكنك فعلت وقد احترقت يدك ، ولم تلمس أى موقد ـ ساخن أو بارد ـ بقية سنوات طفولتك . أو ربما طُلب منك ألا تلقى كرة البيسبول فى المنزل وعلى الفور أخطأت مرمى قفاز أخيك ، وضربت تمثال الطائر الطنان الكريستال الذى يخص والدتك ، فعاقبتك بالضرب المبرح حتى ظللت عشرة أسابيع تخشى أن تلمس أى شىء داخل المنزل أو خارجه .

ربما كان العقاب البدنى مجدياً معك فى صغرك ، ولكن استخدامه الآن مع الطفل العنيد ربما يعطى نتائج عكسية .

وهذا يضاعف المشاكل بدلاً من حلها ، فإذا صفع الطفل العنيد قوى الإرادة ، فإنه سوف يفرغ عدوانيته العميقة على أقاربه الصغار ، أو أقرانه فى اللعب ، أو أقرانه فى المدرسة .

إن الجيل الأكبر قد يرفض هذا التقييم فقد يسألك والداك : " ما هذا الهراء ؟ إننا كنا نضربك بفرشاة الشعر . ما الخطأ فى ذلك هذه الأيام ؟" والإجابة هى كالتالى : توجد طريقة أخرى أكثر فاعلية لتحسين السلوك وسوف نناقش هذه الطرق فى القسمين الأخيرين فى هذا الكتاب .

خرافة : هؤلاء الأطفال لا يملكون مهارات السلوك

فى أوائل الثمانينيات تم إخبار طالب جامعى فى شمال كارولينا أنه لا يمتلك مهارة كرة السلة كى يرتدى زى منتخب الجامعة . وعلى الفور ذهب الشاب إلى الملاعب الموجودة حول المدينة وتعلم تلك المهارات . وبعد عامين قاد فريق جامعة شمال كارولينا إلى بطولة شمال كارولينا للاتحاد الأمريكى . وبعد ذلك وعلى الرغم من أن رئيس المنتخب كان قد أخبره أنه يفتقد إلى

المهارة إلا أن " مايكل جوردان " أثبت أنه موهوب بما يكفى ليقود شباب شيكاغو للحصول على ستة ألقاب من الاتحاد الدولى لكرة السلة .

ومن المثير أن تشير بإصبعك إلى ذلك المدرب سيء السمعة وتطلق عليه لفظ معتوه أو أبله . ولكن إذا سبق لك الاعتقاد بأن طفلك ليس لديه المهارات السلوكية لكى يفرق بين الصواب والخطأ فإنك تكون قد وقعت فى نفس الفخ الذى وقع فيه المدرب وهو عدم التحفيز .

إننا كعلماء نفس نعرف أن كثيراً من الآباء يصيبهم القلق لاعتقادهم أن أطفالهم ليس لديهم المهارات التى تمنحهم السلوك الحسن أو تجعلهم اجتماعيين بطريقة سليمة . وبمجرد أن نعرف أولئك الأطفال نكتشف أنهم محملون بالمهارات ولكنهم يفتقدون التحفيز الذى يمكنهم من استخدامها .

وكان أحد الأطفال الذين يشرف عليهم "راى" مثالاً كاملاً لهذا . كان أبواه مقتنعين أن قلة احترامه لنفسه ساهمت في سوء سلوكه وأن السبب فى تدنى احترامه لذاته هو انعدام المهارات الاجتماعية .

فى الحقيقة ، كان لدى الطفل أصدقاء أكثر مما يحتاج ، وكان يمكنه أن يدرس برنامجاً دراسياً عن المهارات الاجتماعية ، ولكنه لم يكن يريد أن يستعرضها أمام والديه . إن الأطفال العنيدين غالباً ما يكون لديهم المهارات ، إلا أنهم يحتاجون ممارسة هذه المهارات أكثر .

وهذا يعنى أن بعض الأطفال ـ الذين وصفناهم بـ " الأطفال غير المرنين " ـ فعلاً تنقصهم المهارات الاجتماعية . إن لديهم مشكلة تحديد ما يريده الآباء . إنهم يستطيعون أن يقولوا ما لا تريده بعد تلقى بعض العواقب السلبية ، ولكن عندما يسألون عما يجب عليهم القيام به فإنهم يردون بتعليقات غامضة مثل " كن طيباً " أو "حسن سلوكك " ولا يستطيعون إعطاء تفاصيل محددة لأنهم ليس لديهم فكرة واضحة عما يجب عمله بدلاً من ذلك .

لقد تعاملنا مع بعض الأطفال وهم بكل أمانة لا يملكون المهارات . فإن كل ما يحتاجه أغلب الأطفال هو مزيد من التعليم ومزيد من الإرشاد . إن مجرد افتقارهم لبعض المهارات لا يعنى أنهم لا يحسنون السلوك . وإنما يعنى فقط أنهم يحتاجون إلى المزيد من المساعدة فى فهم كيفية تحسين السلوك . وهذا هو ما تقوم به " الأكاديميات " التى سوف نناقشها فى الفصل ٢٠ .

الخرافة التى تقول : يجب أن يفهم الأطفال تماماً العواقب مسبقاً

لقد شعرت " جينى " ـ وهى أم لثلاثة أبناء ـ بالإزعاج والغضب ، فلقد أدمن أولادها لعبة " النينتندو" ، وكانت دائماً تذكرهم بصوت عال من خمس إلى ست مرات على الأقل حتى يتوقفوا عن اللعب عندما يحين وقت العشاء .

وكان الحل الذى اقترحه " بيل " : هو أن تنادى الأم على الأطفال مرة واحدة فقط ، فإذا لم يحضروا فإنهم بذلك يخسرون حقهم فى تناول العشاء المعتاد . ويقدم لهم السلاطة فقط أو أى شىء مغذى لا يفضلونه .

عندما سمعت " جينى " هذه الفكرة ذكرت فى الحال بعض الخرافات : " ألست بحاجة إلى أن أخبرهم بالضبط كم ستكون العواقب قاسية ؟ أليس من القسوة أن أمنع عنهم الطعام ؟ ألن يجوعوا حتى الموت ؟ "

إن مخاوف " جينى " السابقة تشيع بين الآباء هذه الأيام ، ولكن الحقيقة هى أنك لست بحاجة إلى أن تفسر بالتفصيل عواقب التصرف . إن ما يجب عمله هو أن تجعل الطفل يعرف أن هناك عواقب .

فالأفعال أبلغ من الأقوال . وأولاد " جينى " الذين يسيئون السلوك لن يفهموا خطورة المعدة الخاوية حتى يجربوها . فلن يموتوا جوعاً وهم يتناولون الخضروات أو السلاطة ولكنهم سيفكرون مرتين قبل أن يتجاهلوا أمهم عندما تنادى عليهم لتناول العشاء فى المرة التالية . ونحن نضمن ونؤكد أنهم سيعوضون نقص الطعام عند الإفطار فى صبيحة اليوم التالى .

الخرافة التى تقول : إن طفلى فى حاجة إلى إفراغ غضبه حيث إنه يعانى من عدم تقديره لذاته

ثمة اعتقاد شائع وهو أن الأطفال الذين يندفعون فى الكلام أو الأفعال هم فقط من يخرجون غضبهم الذى ينتج عن عدم تقديرهم لأنفسهم . وطبقاً لهذا التفكير ، فإنه إذا أخرج الأطفال الذين يقل احترامهم لأنفسهم مشاعرهم المريضة ، فإنهم سوف يتقدمون وتختفى مشاكلهم بطريقة سحرية .

إذا كان قد سبق وتم إغراؤك للإيمان بهذه النظرية فليس هدفنا هنا هو أن نفحص فكرك . إن هذا سوء فهم شائع ، يشاركنا فيه الآباء الذين يبحثون بجدية عن مساعدة من أجل طفلهم العنيد . فقد يحضرون الطفل معهم ويعلنون لأحدنا أن الطفل يسيىء السلوك لأن لديه عدم تقدير لذاته ، ويسألوننا إذا ما كنا نهتم بأن ندع الطفل يخرج ما عنده لمدة ساعة أثناء جلسات العلاج المُجَدولة . وأولئك الآباء يعتقدون بالفعل بأن أطفالهم سيكونون بخير إذا استطاعوا إخراج الغضب المكبوت وكذلك الإحباط ، أو إذا اكتشفوا سبب هذا الغضب . وعلى الرغم من أن هذا العمل يعتبر بالنسبة لنا سهلاً . إلا أننا نرفض هذا العرض من الأبوين لأننا نعرف أن هناك طرق فعالة لتحسين سلوك الأطفال .

يعتقد بعض المعالجين أن السلوك الغاضب هو تعبير عن اكتئاب الطفل وأن السماح للطفل بالبكاء والصراخ والسباب يريح الضغط بطريقة سحرية وبذلك لا ينفجر الطفل في المنزل . ومن المحتمل تماماً أن يكتئب أو يشعر بالضيق من نفسه ، وقد يتصرف بعناد كرد فعل لمشاعره ـ نحن لا نقول إن هذا لا يحدث أبداً بين الأطفال المكتئبين .

ولكن التعبير عن الغضب وحده لا يكون مؤشراً تلقائياً على وجود اكتئاب. ولا يعنى كذلك أن الطفل يعبر عن عدم تقديره لذاته إذا ألقي بأعواد الهليون إلى القطة . وقد لا يعنى أيضاً وجود موضوع عميق لا حل له . كما أن السماح للطفل بإخراج مشاعره لا يعنى أن الأيام القادمة ستكون مشرقة وساطعة .

أحياناً يكون لدى هؤلاء الأطفال قضية عدم تقدير الذات أو الاكتئاب ـ ولا يعد ذلك دائماً ـ فلا يمكن أن نفترض تلقائياً أن هذا هو سبب سوء السلوك ، أو أن السماح للطفل بأن يكون وقحاً ومتمرداً يعتبر علاجاً جيداً للمشكلة .

الخرافة التى تقول : يجب زيادة الأدوية

عندما يزداد سوء سلوك الطفل فغالباً ما يكون من السهل على الوالدين أن يتساءلا إذا ما كان هناك شيء خطأ لدى الطفل ، بدلاً من التفكير ملياً فى الدور الذى يلعبانه فى المشكلة . وكثيراً جداً ، عندما يسيء الطفل المعالج

السلوك فإن الوالدين والمعالجين يتجهون نحو الحل البسيط وهو أنه بحاجة إلى دواء أكثر - إن لم يكن لسبب آخر - إلا أن الناس يعتقدون أن الدواء والعقاقير هي الحل لكل المشاكل .

أحياناً يفيد إعطاء دواء أكثر ، ولكن كثيراً لا يفيد .

إن إساءة الأطفال العنيدين للسلوك غالباً لا تكون بسبب المستوى المنخفض للأدوية ولكن لظنهم أنهم يمكن أن يهربوا من أفعالهم . ولنضع " كيل " موضع الاعتبار . فقد كان كثير الحديث وأصبح هائجاً في الفصل أثناء الدرس الأخير في اليوم الدراسي . واعتقد المدرس أن الدواء الذي كان يتناوله قد انتهى وأنه يحتاج إلى دواء أكثر .

وعندما تدخل "راى" في الحالة طلب من المدرس أن يجرب خطة جديدة. فبدلاً من إعطاء "كيل" تحذيرات متكررة ، وكتابة اسمه على السبورة عندما يبدأ في التمرد ، يجب على المدرس أن يرسل " كيل" إلى المكتب ، وبمجرد وصول "كيل" إلى المكتب يستدعي الموظفون والدته التي سبق تحذيرها لتأتي وتأخذه إلى المنزل وتدعه في غرفته . ويمكنه أن يتحدث في غرفته عن أي شيء يريده . ولكن عليه البقاء في هذا المكان لمدة عشرين دقيقة بعد موعد مغادرته المدرسة (أي في الوقت الذي كان من الطبيعي أن يصل فيه إلى المنزل .) واستخدم المدرس هذا الأسلوب يومين متتاليين ، بعد ذلك قرر " كيل" أن يجلس بهدوء في الدرس الأخير .

وأصابت الدهشة المدرس لأنه لم يكن هناك حاجة لمزيد من الدواء وعلى الرغم من أن استنتاجنا أن الدواء هو أفضل علاج ، إلا أنه من الأكثر أمناً وأماناً أن نستخدم إجراءات سلوكية قبل أن نلجأ إلى الأدوية .

أساسيات السلوك

خرافات ست تعوق طرق التعامل مع الأطفال العنيدين

١. خرافة لا شيء يصلح مع هؤلاء الأطفال : والحقيقة أننا يمكن أن نساعد الأطفال العنيدين . كما أن الوقوع فى هذه الخرافة يعوق قدرتك على مساعدة طفلك .
٢. خرافة إن ما يحتاجه هؤلاء الأطفال هو العقاب بالضرب : والحقيقة هى أن ضرب الطفل العنيد يشجعه على أن يكون عدوانياً مع الأطفال الآخرين .
٣. خرافة أن هؤلاء الأطفال ليس لديهم المهارات الضرورية لكى يكون سلوكهم حسن ويكونوا متعاونين : والحقيقة هى أن كثيراً من هؤلاء الأطفال لديهم كل المهارات التى يحتاجونها ، إنهم لا يستخدمونها فى الحياة إلا إذا طلب منهم ذلك .
٤. خرافة لابد أن يفهم الأطفال العواقب مسبقاً : والحقيقة هى أن العواقب طريقة فعالة لتغير السلوك بصرف النظر عما إذا كان الطفل يعرف بالضبط ما هو كامن فى هذه العواقب . إن كل ما يحتاج إلى فهمه هو أنه إذا أساء السلوك فلابد أن يدفع الثمن .
٥. خرافة أولئك أطفال غاضبون بسبب قلة تقديرهم لأنفسهم وهم بحاجة إلى إخراج غضبهم لكى يصبحوا أفضل : والحقيقة هى أن هناك وسائل أفضل لمساعدة الطفل العنيد بدلاً من تركه يصرخ .
٦. خرافة أن المسألة كلها كيمياء حيوية : والحقيقة هى أنه ليس نقص الدواء هو ما يسبب سوء السلوك . إن الطفل سوف يتغير بمفرده إذا تم تحفيزه للتغير .

الجـزء

التخلص من المسئولية

كثيراً ما يقول الآباء : " إننا نحاول أن نحسن من الطفل ، ولكنه لا يؤدى دوره " ، لماذا يجب عليه ذلك ؟ إذا لم يشعر الطفل بعواقب سلوكه فلن يتم تحفيزه للتغير .

يركز هذا الجزء الثالث على كيفية جعل الأطفال يشعرون بالعواقب ، ويبين لك كيف تحقق النتائج الناجحة . إننا لا نزيد من التأكيد على أهمية اتخاذ هذه الخطوات . إن الطفل العنيد لا يتعلم من المحاضرات أويلجأ للعقل والمنطق ، إنه لا يتعلم إذا أخرجته من المشكلة عندما يسىء السلوك لأنك تشعر بالأسف من أجله . ولكن بمجرد أن تتوقف عن محاولة حمايته من عواقب سوء سلوكه ، فإنه سوف يتحفز لحل المشكلة .

وعليك أن تهيئ نفسك عقلياً لمواجهة بعض الصراعات العنيفة .

نعم ، سوف تكون عنيفة .

نعم ، في بعض الأحيان قد تبدو مستحيلة .

ولكن المكافآت هى: هدوء على طاولة العشاء ، هدوء فى غرفة الدراسة . هدوء فى أمسيات أيام السبت (غالباً كل هذه الأشياء) .

هل هذا يبدو أمراً حسناً ؟

إذن اقلب الصفحة .

إنها رأسه هو وليست رأسك أنت

كيف تحول طفلك من مشكلة إلى شخص يحل المشكلة

فى الأيام التى كان يتم فيها توزيع الحليب على عربات نقل صغيرة كان الطفل ذو الثلاثة أعوام تستبد به فكرة ركوب هذه العربة مع والده ، وكان والده يدعه يركب معه أحياناً من فترة لأخرى عندما كان يقوم بتوزيع الحليب . وأثناء ركوبه مع والده كان يرى العالم يمر سريعاً أمام عينيه لأن مداخل عربة النقل كانت مفتوحة تماماً .

وكان هذا الطفل الذى نطلق عليه اسم " جيرى " يعتقد أن الركوب مع والده رائعاً وممتعاً . وكان يحب هذه الجولات ، ومن خلال كلماته الطفولية كان يطلب دائماً من والده أن يذهب معه إلى العربة .

فى صباح أحد الأيام قفز فوق أبيه على مائدة الإفطار وقال " أذهب معك إلى العربة " .

وقال الأب " لا يا بنى ، آسف ، ليس عندى وقت اليوم "

واحتج الطفل . فهو لم يفهم لماذا لا يوجد وقت كاف وفى صوت أكثر غضباً وأعلى قال " أود أن أذهب معك إلى العربة " .

وأجاب والده بكل هدوء ولكن بكل حزم : " يا بني ، ليس لدينا وقت اليوم . يمكن ذلك غداً . وسوف أرى ما إذا كان ممكناً أن آخذك معى أم لا . ولكن اليوم ليس مناسباً "

ولكن "جيرى" انطلق يصرخ : " أذهبَ معك ، أذهب معك ، أذهب معك" وظل والده حازما وحاسما . وفى هذه اللحظة قفز الطفل واتجه نحو المدفأة التى بنيت من الطوب ، واستجمع قواه وبسرعة طفل فى الثالثة ضرب رأسه فى حائط المدفأة وشُجت رأسه ونزفت الدماء بغزارة ، وحملته أمه من على الأرض وأسرعت بسيارتها إلى المستشفى وتم إسعافه ، وعاد إلى المنزل وعلى رأسه رباط من أربع بوصات وصداع لم يفارقه حتى استسلم للنوم تلك الليلة .

وفى اليوم التالى ولازال الرباط حول رأسه مثل الوسادة ذهب " جيرى " إلى والده وقال : " أود أن أذهب معك إلى العربة "

وقال والده :

" لا يا بنى. لا أستطيع أن أخذك اليوم . لا يمكنك الذهاب اليوم "

وقال جيرى : " أود أن أذهب معك "

وأجاب الأب : " لا "

وفى حالة غضب نظر " جيرى " إلى والده ثم نظر إلى الجدار ثم نظر مرة أخرى إلى والده وفى عينيه بريق . وبعد هذه الإيماءة التهديدية قال بطريقة فيها تهديد : " أود أن أذهب معك ." وأجاب والده : " إنها رأسك أنت ." وخرج من الباب ليذهب فى دورة التوزيع ودخل العربة واختفى .

وكما يمكنك أن تتوقع ، فإن " جيرى " لم يضرب رأسه فى الحائط ، فقد فكر سريعاً أنه لن يحصل على ما يشاء حتى لو ضرب رأسه فى الحائط . ولقد تعلم فعلاً أن الحائط أكثر خشونة وصلابة من رأسه .

إننا نشجع الآباء أثناء العلاج على الانسحاب ، كما فعل والد "جيرى " لكى يستطيع الأطفال العنيدون أن يشعروا بعواقب قراراتهم . فعندما يعرف الطفل أن أباه وأمه لن يفعلا كل شيء على صواب إذا قام هو بعمل الخطأ فسوف يبدأ فى التفكير :

" آه ، إن ذلك لا يعد جيداً إننى فى حاجة إلى أن أفعل شيئاً مختلفاً" وهذه مجرد بداية حيث يبدأ الأطفال فى تطوير قدراتهم على التفكير من أجل

أنفسهم وأن يقوموا بحل المشاكل معتمدين على أنفسهم . وبهذه الطريقة يدركون العواقب فى سن مبكرة . ويجب أن نضع المسألة هكذا . من الأفضل للطفل أن يسقط ويصيب ركبتيه وهو يتعلم ركوب الدراجة لا أن يصطدم بشجرة وهو يتعلم قيادة السيارة .

وعلى الرغم من أن تعلم الأطفال العنيدين من خلال العواقب يعتبر صعباً إلا أنه ناجح وهو الطريق الوحيد للتواصل معهم . إننا نشجع على ترك الطفل العنيد يواجه العواقب بقدر المستطاع لكى يعرف أنها أقوى منه .

ابعد نفسك عن المشكلة ، ولا تبتعد عن الطفل

ربما تكون قد سمعت عن البستانى الذى يميل على زهوره فيلاحظ نشاطاً محموماً فى شرنقة بالقرب منه . ولقد اكتشف بعد مزيد من الفحص أن فراشة تريد أن تخرج من هذا النسيج الأبيض القوى . وبحث البستانى فى جيوبه على سكين ليستعمله فى حفر فتحة أو ثقب لكى تخرج منه الفراشة زاحفة . وبعد لحظات خرجت الحشرة متعددة الألوان إلى يد البستانى بعد أن تحطمت أجنحتها ثم وقعت على جانبها ميتة .

ولم توجد أية بكتريا قاتلة على يد البستانى وهو لم يخرج الفراشة بالسكين صدفة . ولكن الفراشة توفت لأنها كانت تحتاج إلى الكفاح والنضال الطبيعى للقتال داخل الشرنقة لكى تقوى أجنحتها من أجل الطيران . ودون الجهد الذى وضعه الله لكى تواجهه الفراشة فإنها لا تستطيع أن تصبح قوية بما يكفى لكى ترتفع فوق الحديقة وتحلق فى يوم من أيام الربيع الهادئة .

ومثل هذا البستانى ، يقتنع الآباء بحمل أطفالهم العنيدين فوق أحد الحواجز ليضعوهم على أرض صلبة - حيث يحتاجون عاجلاً أو آجلاً إلى المساعدة على تخطى عقبة أخرى . وتكون النتيجة مشابهة للفراشة . لا ينمو الأطفال أقوياء بما يكفى ليقوموا بحل مشاكلهم بأنفسهم .

إن أفضل سبيل للعمل مع الطفل العنيد هو أن تهتم به وترعاه بشرط ألا تتورط فى حل مشاكله . وننصحك بأن تتظاهر بأن ابنك ليس إلا صديق جاء لزيارته ، فالآباء دائماً على وفاق مع أصدقاء أبنائهم . فهم يحيونهم

ويتحدثون معهم بصراحة ، والأهم هو أن نصائحهم تكون معهم معتدلة وخفيفة .

على سبيل المثال : عندما يسقط رفيق الطفل على طاولة المطبخ ويبدأ فى الشكوى من كل معاناته ـ مثل التهذيب الذى تلقاه فى المنزل أو فى المدرسة ـ فإنك لا تشعر بأنك مضطر لإنقاذه من حالة اليأس التى يشعر بها . وبدلاً من ذلك ، فقد تظهر مشاعر الحب ولكنك لن تحل المشكلة .

قد يقول الصغير ، " إنك تعرف أن أمى بخيلة جداً . إنها تجبرنى على حمل المخلفات كل يوم ، وتجعلنى أنظف غرفتى ، على الرغم من أننى فى عطلة الصيف " .

وطريقة معالجة هذا هو أن تتوقف مؤقتاً عن إعداد العشاء وتحملق نحوه وتقول : " يا .. إن هذا فظيع يا جونى ". فى هذه اللحظة أنت تهتم به وترعاه وتؤدبه . فأنت تستمع إليه وتتفهم ما يقول وتتحدث معه وإليه بدفء . ولكن المسألة المهمة هو أنك لست متورطاً كثيراً .

ويمكن للطفل أن يقول إنك تتفهم مشاعره . فلقد قمت بتقديره وسمحت له بأن يحسن الظن بعلاقتك به وسمحت له فى نفس الوقت أن يحتفظ بمشكلته دون أن تأخذها على عاتقك ، وبمجرد أن يفرغ صديق طفلك من حديثه أو عندما يصبح العشاء جاهزاً ، فإنك بكل رفق ترسل الطفل إلى المنزل لكى تستطيع أن تتناول الأسرة العشاء فى هدوء .

وهذا هو إبعاد نفسك عاطفياً عن مشكلة الطفل بدون أن تبعد نفسك عن الطفل . وبطريقة أخرى ، فإن هذا الأسلوب يسمح لك بأن تكون محباً دون المبالغة فى التورط أو عدم المبالاة بالمشكلة ، فإن كلا الطريقتين لا تُظهرا الحب أو تحلا المشكلة .

وقد تجد أنه من الصعوبة بمكان أن تبعد نفسك من التورط عاطفياً عندما يكون طفلك هو الذى وقع فى المشكلة ، ولكن إذا تدخلت فإنك سوف تسبب أذى وضرراً أكثر من النفع . لأنك سوف تمنع فرصة تعلمه ونموه .

أخطار المشاركة الزائدة

إن مشاركتك الزائدة تضعك فى مصاف البستانى طيب القلب الذى قتل عن غير عمد فراشة جميلة . وعن طريق كبح الطفل وحل مشاكله فإنك تمنعه من تطوير الحكمة لديه من خلال الخبرة . إنك تنزع فرصة تعلمه لأحد أعظم الدروس . لا أحد يفضل هذا فإن ذلك لا يعد عدلاً .

قد تظن أنك تجعل الحياة أسهل على طفلك إذا أكملت معظم مشروعاته الدراسية بدلاً منه ، ولكن فى الحقيقة فإنك تؤذيه وتضره لأنه لن يكون لديه بعد ذلك المهارات الأساسية التى يحتاجها لإتمام مشروع لصاحب العمل .

يكمن الخطر فى أننا لا ندع الأطفال يحلون مشاكلهم، ومن المخاطرة أيضاً أن نمنع مشاكلهم لننقذهم من الشعور بالقلق وعدم الراحة لبعض الوقت . إن الأطفال الذين يقوم آباؤهم المتورطون معهم بحمايتهم سوف يعرفون فى يوم ما أنهم غير أكفاء كما كانوا يظنون ، وسوف يكتشفون أنهم غير قادرين على حل مشاكلهم . وهذا قد يتحول إلى شعور بالعجز ، وقد يؤدى إلى الاكتئاب وعدم تقدير الذات .

مشاكل قلة المشاركة

سوف نعطى أسوأ حالة كمثال لحقيقة كون الشخص متمركزاً حول ذاته وقليل المشاركة : منذ سنوات فى شيكاغو ترك والدان طفليهما الصغيرين وحدهما فى المنزل فى عطلة عيد الميلاد بينما ذهبا إلى " أكابلكو" لقضاء عطلتهما . فهما لم يشبعا فقط حاجتهما على حساب طفليهما ولكنهما أهملا الطفلين وأظهرا مهارات تربوية سيئة .

إننا نعرف أنك تهتم بطفلك ولا نعتقد أن فكرة عمل شىء سخيف لا مراعاة فيه للذوق ـ مثل الذى حدث ـ قد خطرت ببالك . ولكن هناك درجات لقلة المشاركة .

وهناك شىء يوضح معنى هذه الفكرة وهو الأم العاملة التى تنشغل جداً لدرجة أنها لا تقضى بعض الوقت مع طفليها .

إن كل أم ناجحة جداً فى العمل تصب كل طاقتها فى عملها وتعمل لمدة ٤٥ إلى ٥٥ ساعة أسبوعياً . ونادراً ما تأتى إلى المنزل قبل وقت نوم أطفالها طيلة أيام الأسبوع وعندما تأتى إلى المنزل أثناء يقظة الأولاد ، تبعد أولادها عنها مدعية أنها فى حاجة إلى وقت هادىء بعد عمل يوم طويل . وعندما تأتى عطلة نهاية الأسبوع تترك المنزل لمهمة أو أى متعة ذاتية أخرى فهى دائماً تقول لزوجها ، إننى أعمل بجدية طوال الأسبوع ، وأستحق أن استمتع بعطلة نهاية الأسبوع .

فى نفس الوقت يقضى الزوج وقتاً مع الصغار . ولكن الأطفال الذين هم فى أشد الحاجة إلى اهتمام أمهم يسيئون السلوك خاصة فى وجود الأم .

فى أثناء جلسة علاجية مع " بيل " يسرد الوالد تاريخ زواجه من هذه السيدة التى تدمن العمل والأنانية. قال الزوج إنهم قبل أن ينجبوا الأطفال كان يضع كل اهتمامه لها ، وبدلاً من مبادلته الاهتمام كانت لا تهتم إلا باحتياجاتها ، وبمجرد مجىء الأطفال إلى حياتهما بدأ يخصص كثيراً من وقته وطاقته لرعاية أطفاله ، ولكن الزوجة استمرت فى التركيز على نفسها ، وكان عدم مشاركتها يشعل كل أنواع السلوك الطائش لدى أطفالها الذين كانوا فى أمس الحاجة لكل دقيقة من رعايتها واهتمامها ، وعلى الرغم من أن هذا يعد مثالاً متطرفاً ؛ إلا أننا نرجو أن تفحص أولوياتك بدقة . نحن نعرف كم تشعر بأنك مرهق بعد أسبوع طويل من العمل مع الرئيس الذى يطلب المزيد ، وزملاء العمل الذين يبحثون عن أخطاء وعيوب فى جهودك ، ولكن هذا ليس عذراً لكى تحرم أطفالك من الحب والاهتمام الذى يحتاجونه ويستحقونه . حاول أن توفر أثناء عمل الأسبوع بعضاً من حيويتك وطاقتك لطفلك أو أطفالك بقدر الإمكان . فإن مشاركتك لن تحسن سلوكهم فقط ولكنك سوف تشعر أنك أكثر ارتباطاً بأهم أشخاص فى حياتك ، وهم أفراد أسرتك .

مواجهة الطفل للعوائق بنفسه

قبل أن يموت والد "بيل" بمرض السرطان ، أتى لزيارة ابنه فى أريزونا حيث كان يعيش فى ذلك الوقت . وبدأوا الحديث ، وبدأ الأب يستعرض

حياته قائلاً إنه قد تعلم شيئاً واحداً ، درساً قيماً للغاية من تربية ثمانية أطفال ، ولقد أثار هذا فضول " بيل " ما الشيء الوحيد الذى تعلمه ؟ وأصبح عقل " بيل " كأنه جهاز تسجيل عندما بدأ والده فى الحديث :

" ما تعلمته هو أن كل طفل من أطفالى كان لابد أن يرتطم بالجدار وهذه هى الطريقة التى يتعلم بها عن الحياة . لقد مرت بى مراحل مختلفة عديدة فى محاولتى لمساعدتكم يا أطفالى كى تتجنبوا الجدار ، ولكننى تعلمت أخيراً أنه لابد أن ترتطموا به لتكتشفوا أنه موجود. وفى النهاية ، أدركتم أننى كنت أعرف ما كنت أتحدث عنه . "

قال الأب إن خبرة تعلم ولديه الأولين بدأت هكذا :

بطريقه مجازية ، يكون أحد الأطفال متجهاً نحو مشكلة ما ، وكأنه يركب دراجة بخارية ويتجه نحو جدار . وكأب كان " أوهانلون " يرى الجدار . يقفز الأب من على الحاجز ويقف بين ابنه وبين الجدار ، ويحرك ذراعيه ويصرخ " إنك تتجه نحو الجدار . إنك على وشك أن تحدث فوضى بسبب إدمانك للخمر ، إنك تحصل على تقديرات سيئة فى المدرسة ولن تستطيع دخول الجامعة ، إنك متورط مع شخص يستغلك لصالحه وسوف يسبب لك مشاكل كثيرة . "

ويكون رد فعل الابن متحدياً ويزيد من سرعة محرك الدراجة ويومىء إليه بوقاحة ويندفع نحوه ثم بعد ذلك يصطدم بالجدار . ويتذكر الأب محاولاته المبكرة فى تربية الأطفال : " كلانا اصطدم بالجدار وأُصبنا نحن الاثنان إصابة شديدة . "

وبعد أن انحشر بين الدراجة البخارية (المفترضة) والجدار مرات عديدة مع ولديه الأولين أصبح السيد " أوهانلون " أكثر حكمة . فبدلاً من القفز من على الحاجز فإنه يرفع عموداً على حافة الشارع ويحذر بصوت عال عديد من الأطفال الآخرين وهذه الطريقة حققت نفس النتيجة - إصابة الأب بإصابة خطيرة ولازال الأطفال يسرعون ويومئون بطريقة متمردة ثم يضربون الجدار .

وأخيراً بعد مشاهدته لستة أطفال يصطدمون بالعديد من الجدران التى لا حصر لها كان قد فهم السيد " أوهانلون " الرسالة . وقال الأب : " آه ! الآن أدركت ، هكذا يتعلم الأطفال . بعد ذلك أخذت مقعداً على جانب

الحاجز وقلت لأصغر طفلين لدى : " انظرا . إننى رجل كبير السن . وكنت أتجول لمدة واعتقد أنه يوجد جدار هناك . واعتقد أنكم تتوجهون إليه . إنكم قد تظنون عنى الكثير ، وربما لا تستمعون إلى لاعتقادكم بأنكم تعرفون أفضل منى . وإليكم الفرصة كى تعلموا إذا ما كنت كذلك أم لا ". وعندما أتحدث بهذه الطريقة فإنهم يبطئون ، وتختفى الإيماءة الوقحة ولكنهم يظلون يضربون الجدار. هذه هى الطريقة التى يتعلم بها الأطفال ، فحيث إنه يوجد فى الحياة حدود وموانع ، وعواقب أيضاً ، فهم مسئولون عما يفعلون بعد ذلك .

" أنت تعرف أنه لم يكن سهلاً على أن أرى أطفالى يرتطمون بالجدار ، فقد كنت دائماً أريد ألا يرتطموا به ، ولكنى أدركت أخيراً أنهم سوف يتعلموا ذلك بطريقة أو بأخرى . وكان ذلك يمزق قلبى أحياناً، إذا اعتقدت أنهم سيموتون . وكنت أحاول أن أنزع المفاتيح من الدراجات ولكن فقط عندما كنت أظن أن العواقب قاتلة إذا ما قادوا دراجاتهم وهم سكارى .

" إنك لا تستطيع أن تتبعهم فى كل وقت ، ولكن إذا عرفت أنهم يتغيبون كثيراً فعليك أن تتخذ إجراءً صارماً . عموماً ، لابد لهم أن يرتطموا بالجدار ، وهذه هى طريقة تعلمهم للحياة ومن يكون هو المسئول ."

إن الرسالة التى جاء بها والد " بيل " هى المفتاح لكل هذا الكتاب . "إن التجربة هى أفضل معلم للطفل" . فكثير من الآباء يراجعون المعالجين مثلنا ليس لأن أولادهم يقومون بأعمال مرضية ، أو لأنهم مرضى أو مخطئين ، أو أشخاص غير عاديين ، ولكن لأنهم لا يشعرون بالراحة من عمليات تعلم الطفل الطبيعية ولا يريدون أن يتحملوا المتاعب .

وهذا يشبه البستانى صاحب القلب الرحيم الذى وجد أن من الصعوبة عليه أن يجلس بعيداً ويراقب كفاح الفراشة . تصور كم سيكون جميلاً أن تبدو الفراشة وهى تصفق بجناحيها فى وسط الورود والأزهار لو أن البستانى لم يحاول مساعدتها . ونحن كآباء يمكننا أن نستمتع بنفس الصورة عندما نترك أولادنا يشقون طريقهم وسط النسيج الخشن الذى يحيط بشرنقتهم الشخصية .

الحكمة السريعة

كل شيء فى هذه الأيام يسير بخطى سريعة : لدينا مسجلات عالية السرعة ، وحاسبات آلية ذات سعة عالية ، وحتى حدود سرعة القيادة فى بعض الولايات أصبحت ٧٥ ميلاً فى الساعة ، وثمة أشياء أخرى تسرع لتجعل حياتنا أكثر سهولة ويسر وهذا قد يغرى الآباء بإيجاد طرق لتسرع الخطى ليصبح الأطفال ناضجين .

ولكن هنا تصطدم التكنولوجيا بعائق . لابد للناس أن يجربوا الوديان حتى يقدروا جمال قمم الجبال . ونحن البشر لابد أن نكافح مع أربطة الحذاء قبل أن تصبح عملية ربط الحذاء عملية آلية دون تفكير . إن جزءاً من الحكمة يأتى عبر التجربة والمرور بها . وهذا المفهوم يصدق على الطفل وعليك أيضاً .

وقد تتساءل "ماذا لو أننى اضطربت ؟ ماذا لو أننى أخطأت ؟"

والإجابة على ذلك بسيطة : " حتى لو وقعت على وجهك فإنك على الأقل سوف تكون متوجهاً إلى الاتجاه الصحيح ."

إن إحدى القضايا الكبرى التى نراها بين الآباء هى أنهم يريدون أن يدخلوا حكمتهم فى رءوس أطفالهم بنفس السرعة التى يدخل بها مصل شلل الأطفال إلى مجرى الدم . وعلى الرغم من أن الفكرة تبدو جميلة إلا أن الآباء يجب أن يدركوا أن الأطفال لا يمكن لهم أن يكتسبوا الحكمة بهذه الطريقة : توجد طريقة واحدة ناجحة ألا وهى المرور بالتجربة والخطأ على مدى فترة طويلة من الوقت .

ومثلما حدث فى قصة والد " بيل " والجدار توجد أوقات يمكنك فيها أخذ مفتاح الدراجة البخارية . ولكن بالنسبة لمعظم الأطفال فإن المخاطرة بإصابة شديدة تعد أقل فى الأعمار الصغيرة ، فمن المقبول أن تتركهم يتعلمون مع كل تعثر . فى سن الثامنة يتوقع عادة أن يجرح الطفل جلد ركبته أو يسبب كدمة فى ذراعه عندما ترتطم دراجته بالجدار . فى سن الثانية عشر قد تتطلب الإصابة لديه عمل غرز أو حتى عمل جبس كى تلتئم عظمة مكسورة . ولكن إذا لم يسمح للطفل أن يرتطم بالجدار حتى سن الثامنة عشر

أو أكثر ، فسوف يكون قد اكتسب سرعة كافية على الدراجة لكى يصطدم حتى الإغماء أو احتمال الموت .

فكلما تأخرت فى الانتظار حتى تترك للطفل أن يكتشف عواقب تصرفاته ، كلما زاد احتمال أن يُكَون أنماطا قد تكون أكثر سوءاً فى المستقبل.

قيمة التجربة والخطأ

إن هدفنا فى العلاج هو إقامة سيناريوهات الجدار التى يحتمل فيها أن يجدوا أنوفهم مزروعة فى الطوب الأحمر والأسمنت . وقد يبدو هذا قاسياً ، وقد يخطر بفكرك ، " مدى سوء هذين المعالجين . إننى لا أصدق أنى عاونتكم يا أولادى بشراء هذا الكتاب " ولكن لابد أن تفهم أننا لا نضع الأطفال فى مواقف خطيرة ، إننا نعطيهم فقط الفرص للتعلم .

على سبيل المثال : المرة الأولى التى تعرض فيها " راى " إلى هذا المفهوم . عندما كان " راى " فى التاسعة من عمره وكان يعيش فى ريتشموند ، فرجينيا ، أخذته أمه معها فى رحلة طيران لزيارة جدته فى بوسطن ، وبينما كانا فى المطار ، قررت الأم أن تعطى " راى " فرصة ليعلم نفسه .

كانت جدة " راى " متقدمة فى السن وكانت ضعيفة السمع والبصر ، لا ترى ولا تسمع إلا بالكاد . وطلبت الأم من " راى " أن يتظاهر بأنها الجدة وطلبت منه أن يقودها إلى البوابة الصحيحة ووضعت ذراعها تحت كوع " راى " ، ذلك البرعم الصغير الذى سوف يحصل فى يوم ما على درجة من جامعة هارفارد رافق أمه من بوابة خاطئة فى مطار نيويورك ، ولم يصحبها من البوابة الصحيحة ، ولم تعط الأم أى إشارة على وقوع الابن فى الخطأ . وأخيراً طرأ على ذهن " راى " الصغير شىء ما وأدرك مكان البوابة الصحيحة بدقة ورافق أمه إليها ووصلا ولم يتبقَّ إلا ثوان .

وبعد سنوات سأل " راى " أمه : لماذا لم تتدخلى ولماذا غامرت بدفع مبلغ باهظ لتلحق برحلة أخرى ؟ كان يمكن أن يكلفك هذا مائة دولار للحصول على رحلة متأخرة لو أننا لم نلحق بتلك الرحلة . لماذا لم تخبرينى

إلى أين يجب أن نذهب " واتكأت الأم على مضجعها وقالت وعلى وجهها ابتسامة، " آه ، لو فعلنا ذلك ، لأمكننا اكتشاف شيء ما " .

وأدركت الأم قيمة أن يترك الإبن يتعلم فى مكان محدود . من الشائع أن يطلب منا الآباء والمعلمون مساعدة أطفالهم على تطوير مهارات النجاح والتغلب على الصعوبات ومهارات حل المشكلات . ويعتقد هؤلاء الكبار أننا نمتلك قوى سحرية للتحدث مع أطفالهم . إنهم يعتقدون أنه بإمكاننا بإشارة من أصابعنا أن نساعد الطفل على إدراك مهارات النجاح أو بإمكاننا أن نضعه فى " غرفة دراسة مهارات حل المشاكل " وبطريقة سحرية يتم إعطاء الطفل المهارات التى لم يتعلمها بعد فى المدرسة .

أنت لست بحاجة لأن تلجأ إلى السحر لمساعدة الطفل على اكتساب هذه المهارات ، إنه ببساطة شديدة يجب أن يجرب الاحتياج إلى المهارات . وهذا يحدث فقط عندما يجرب الطفل مواقف غير مريحة أو صعبة ويختار أن يفعل أو يتصرف بطريقة مختلفة فى المرة التالية . وبمجرد أن يقوم بالتجربة يمكنه أن يصبح مبدعاً فى حل المشكلة . وكل ما ينبغى على الكبار أن يفعلوه هو أن يوفروا الفرص للأطفال .

إن وضع الشرائط الواقية على ركب الأطفال عند تعلمهم التزلج أمر مستحب لأنها تقيهم من إصابة الركب عند وقوعهم . ولكنها أيضاً تمنعهم من تعلم كيفية التزلج بطريقة جيدة . لابد أن يسقط الأطفال فهذا جزء من تعلم التزلج . وهذا يفسر لنا سبب أهمية وحيوية قصة الجدار فى تفسير هذا المفهوم . فهى تعرف الوالدين كيف يتعلم أطفالهم . إنها ليست عملية للمتعة. إنها تستغرق كثيراً من الوقت . وليست سهلة دائماً ، بل تحزنك أحياناً .

من الطبيعى أن التجربة والخطأ تؤلم الآباء أكثر مما تؤلم الطفل . فعندما يضرب الأطفال رءوسهم فى الجدار فإننا نحن الآباء نظل نتألم من الداخل بينما يعود أولادنا إلى ركوب الدراجة يضحكون ويتعلمون .

أساسيات السلوك

استراتيجية الجدار: تعليم الطفل من التجربة

- لا تحاول زرع الحكمة فى طفلك ، أو تحرمه من الشعور بعواقب أفعاله ، بل لابد أن يجرب الطفل كيف تسير الدنيا قبل أن يحصل على حكمته الخاصة به .
- ابعد نفسك عاطفياً عن المشكلة ، وليس الطفل ؛ فذلك يجبره على حل مشكلته بنفسه .
- عليك أن تجعل طفلك يعرف أن مشاعره صحيحة وأنك تشعر بالحزن عندما يمر بتجربة سيئة أو مؤلمة .
- لا تحرم ابنك من الخبرات التعليمية المؤلمة ؛ فهو بحاجة للشعور بالحياة لكى يتعلم منها .

الفصل ٩

تجنب صراع القوة

خمس قواعد يجب أن تتعلمها لتساعد طفلك على التعلم

كان " بيلى " عدوانياً ، وقليل الاحترام للآخرين ، وغير مهذب مع زملاء الدراسة والمدرسين . ففى أحد الأيام انتزع كرة بطريقة عدوانية من طفل آخر وفر بها. وعندما اقتربت المدرسة منه أخبرها بما حدث بكل دقة ، ولماذا كانت سلوكياته غير مناسبة وماذا كان يجب عليه أن يفعل .

لقد سبب هذا لمدرسته إحباطاً لا نهاية له . لقد كان " بيلى " يعرف كيف يتصرف بطريقة مناسبة ، ولكنه كان يرفض أن يفعل ذلك . فى الحقيقة ، لقد سبق أن ذهب " بيلى " فعلاً للعديد من علماء النفس المشهورين ، وحصل على دورتين دراسيتين للمهارات الاجتماعية ، ولأنها لا تعرف ماذا تفعل ، اتصلت المدرسة بـ " راى " وأخبرته عن حالة " بيلى "، فقد أرادت أن تعرف لماذا لم يتخطى " بيلى " هذه الصعوبة بعد كل هذه التدريبات .

وكان السبب بسيطاً ، وهو أن " بيلى " ليس عنده الدوافع .

لقد فهم بالضبط ما يجب عليه عمله فى مواقف محددة ولكنه اختار ألا يفعل الصواب .

لقد كانت حالة " بيلى " اكتشافاً مفاجئاً بالنسبة لـ " راى " لدرجة أنها شجعته على تغيير كل ممارساته . لقد كان " راى " مثل أغلب معالجى الأطفال فى ذلك الوقت يحاول تغيير السلوك العنيد بتدريب الطفل العنيد . ولكن هذا الاتجاه غالباً لا ينجح لأن الطفل هو أقل شخص لديه تحفيز فى أى موقف فيه عناد . وكما تعلم " راى " فإنك إذا أردت أن تجعل طفلك أقل تحدياً وعناداً ، فيجب عليك أن تركز على تحسين الموقف لأنك كأب أو كمدرس أو كمعالج أكثر تحمساً وتحفيزاً من الطفل نفسه .

بعد التفكير فى حالة " بيلى " لبعض الوقت قام " راى " بتحويل تركيز برنامج علاجه من الأطفال الصغار إلى الكبار ، ولقد زاد نجاحه بشكل مثير بعد هذا التحول منذ عشر سنوات .

وبينما كان يستكمل علاج تدريب الكبار ، استطاع " راى " أن يكتشف وجود خمس قواعد أساسية يجب اتباعها لكى تساعد الطفل على التحسن . مثلما حدث لـ " بيلى " ، فقد أخذت مُدرسته المبادرة بدلاً من انتظاره لاتخاذها .

١. لكى تضع حداً للجدل ، تحدّث قليلاً أو لا تقل شيئاً .
٢. إذا حاول الطفل أن يناورك فعليك أن ترد بعبارات مملة .
٣. عليك بإخماد انفعال الطفل بإظهار الحزن ، ولا تزيد اللهيب بغضبك .
٤. لابد أن تدرك أن عرض اختيارات أكثر يقلل من صراعات القوة .
٥. لا تخبر الطفل عن شيء قد تعلمه لتوه .

قاعدة # ١ : قم بإنهاء الموضوع أو اختصره

كثيراً جداً ما يتخذ الأطفال العنيدون قرارات تخلق مشاجرات ومشاحنات للآخرين ، ومن المعتاد أنه إذا حدث هذا فإن معظم الكبار يبدأون فى إلقاء المحاضرات . فإما أنهم يؤمنون بأن كلماتهم سوف تغير جذرياً وجهة نظر الأطفال وأخطاءهم ، أو أنهم يريدون فقط أن يطلقوا ما بداخلهم من مشاعر .

إذا كنت تشعر بأن الحديث يجعلك تشعر بالتحسن فتحدث عما تشاء . ولكن لا تتوقع أن يكون لحديثك أى تأثير إيجابى بل قد يكون له تأثير سلبى .

إن الطفل العنيد يتعلم كثيراً من خلال تجاربه ومن عواقب تصرفاته ، وليس من خلال حديثك عن تجاربك ، وهذه السمة تجعل منه رائد المستقبل (ولسوء الحظ تسبب لك الألم فى نفس الوقت) .

إن إلقاء المحاضرات ليس له أى نفع ، ولكنه قد يجعل طفلك يعتقد أنه قد ربح الصراع . وأفضل شيء يمكنك أن تفعله عندما يسيء طفلك الاختيار هو أن تبين العاقبة ثم تصمت . وهذا ما نقصده بكلمة . " أغلقه " .

على سبيل المثال : بعد أن تخبر طفلاً سيء السلوك أنه لا يستطيع أن يمارس ألعاب الحاسوب بقية اليوم ، فقد تشعر أنك تحب أن تؤكد هذا فتقول : " لو أنك كنت قد خفضت الصوت عندما طلبت منك ذلك منذ خمس دقائق ، كنت سوف تلعب " لا تفعل هذا ، ولكن أغلق الموضوع. وإذا كان من الضرورى أن تتكلم فقل مثلاً ، " آسف بشأن ألعاب الحاسوب يا بنى ". ثم اترك المكان . بهذه الطريقة ، سوف يركز عقل الطفل على حل المشكلة بدلاً من الدخول فى صراع معك .

وعليك أن تصدقنا ، فنحن نعرف أن هذا أمر صعب . فقد يظهر علينا أننا أجبرنا أنفسنا على أن نمتنع عن الكلام . ولكن هذه الاستراتيجية تكون ناجحة جداً مع الطفل العنيد . لقد رأينا كثيراً من الآباء والمدرسين مرتبكين تماماً عندما لا يستجيب أطفالهم لمحاضراتهم حسنة النية ، وكأنهم يتوقعون أن يستمع هؤلاء الأطفال العنيدون باهتمام قائلين : " إن ما قلته له مزايا كثيرة ، ولم يسبق لى أن فكرت فيها بهذه الطريقة ، إننى أقدر مشاركتك لى بحكمتك العظيمة ، وسوف أقوم بتعديل طريقتى الخاطئة . شكراً لك على مشاركتك ."

على الرغم من أننا جميعاً نتمنى أن تؤثر محاضراتنا على أطفالنا بهذه الطريقة ؛ إلا أن معظمنا لن يحصل على شيء مشابه لذلك ولو كان من على بعد . ولذلك يجب أن تتوقف عن المحاولة . إن طفلك سوف يظهر مهارات أفضل إذا أغلقت الموضوع وبقيت صامتاً .

والأصعب من هذا هو عدم الاستجابة والرد إذا قال الطفل عبارات مثيرة يكون هدفها الوحيد كما يبدو هو مضايقتك وإزعاجك . يصدر الأطفال العنيدون عبارات مثل " أنت تحب أخى الأصغر أكثر منى ! " ، " أنتِ أبخل أم فى هذا العالم !" ، " جون هو الذى أمرنى بسرقتها !" ، " أمرنى بوبى أن أضربه ! " ، " إذا لم تشتر لى سيارة جديدة سوف أكون فى حرج أمام أصدقائى ؛ وهذا سوف يؤثر على احترامى لنفسى !" وثمة تعبيرات مؤثرة أخرى تجبرك على الاستجابة وأنت تشعر بالانزعاج .

فى هذه المواقف إذا شعرت بأنك مجبر على أن تقول شيئاً فعليك بالاختصار . ونقصد بهذا أن تجعل عباراتك قصيرة وجميلة وواضحة لتتخلص من الموقف بأسرع ما يمكن . (سوف نتحدث أكثر عن هذا الأسلوب فى القسم التالى) .

فإذا كان ردك هو إنهاء الموضوع أو اختصاره ؛ فسوف يخرج عن القاعدة ويحاول أن يبدأ هو ، ودون وجودك لكى يجادل معك ، فإنه يشبه لاعب التنس الذى ترك له منافسه الملعب. فلابد له أن يجد لعبة أخرى يمارسها ، وكحل أخير سوف يجبر الطفل على التفكير وسوف يحسب حسبته ، هل يريد أن يستمر فى سوء سلوكه ويواجه العواقب أم يعدّل من استراتيجيته ولعبته ؟ ولا نضمن لك على الدوام أن طفلك سوف يغير استراتيجيته ، ولكننا نؤكد لك أنك إذا كررت محاضراتك وكان رد فعلك هو الغضب فلن يتحول الطفل عن طريقته .

قاعدة # ٢ : استخدم العبارات المملة

إن العبارات المملة هى تعليقات يمكن أن تستخدمها لتجعل طفلك يدرك أنك لن تشتبك معه فى حوارات أو أسئلة سخيفة . إن هذه التعبيرات تؤثر على طفلك أكثر من تجاهله لأن عدم الاكتراث بالأشياء التى تزعجنا لا يمكن أن يفعله الجميع بسهولة . (وعلى الرغم من أننا جميعاً ننصح بهذا بالنسبة لأطفالنا إلا أننا لم نكن مهرة فى اتباعه .)

وأحد التعبيرات الغبية المملة التى نفضلها هى :" إننى أفهم" التى تقولها والحزن فى صوتك . فعندما يقول طفلك : " هذا ليس عدلاً " فما عليك إلا أن

تقول : " أنا أتفهم ذلك ". لا أكثر ولا أقل . أو إذا قال الطفل العنيد :" في الأسبوع الماضى ، تحدثت سوزى فى الفصل ولم تقومى بعقابها أثناء فترة الراحة "، فيمكنك أن تبدلى الكلمات بـ " ممكن " .

إننا نوصى بأن يختار الكبار عديداً من العبارات المملة من القائمة الموجودة فى صفحات ٨٥ ـ ٨٦ وبعد مدة يمكنك أن تزيد العدد الذى تختاره، فيمكن أن تبدأ بردود مثل "أعرف" ثم استخدم :" شكراً لأننى عرفت كيف تفكر فى هذا . " إن الأطفال يقولون عبارات مثيرة كطريقة لإثارة الآباء والكبار . هدفهم فى هذا هو إخراجك عن مسارك وتجنب العواقب، وعندما يحدث هذا فإن الشكر للطفل الذى نجح تماماً فى مساعدتك على أن تظل على مسارك .

وعلى سبيل المثال : كان " بيل " فى جلسة علاجية مع طفل وأبيه . وقد قال الطفل لـ " بيل " إنه كان يعتقد أنه أمر عادى أن يحمل شخص ما بندقية في سيارته تحسباً لأى شخص يتشاجر معه على الطريق . حتى يستطيع السائق أن يدافع عن نفسه ويطلق النار على الشخص الآخر . وعند هذه النقطة نظر الوالد إلى " بيل " بكل يأس وقال " لا يمكن أن يفكر الطفل بهذه الطريقة ، لابد وأنك ستمنعه من التفكير على هذا النحو . إن مصيره هو أن يقتل نفسه فى يوم ما ."

وبدلاً من أن يبدو منزعجاً نظر " بيل " إلى الصغير بهدوء وقال : " شكراً لأنك عرفتنا كيف تفكر فى ذلك الأمر . " وسكت الطفل وبدأ يدرك أنه لم يستطع أن يضايق " بيل " أو يزعجه كما فعل مع والده .

وثمة رد آخر ننصح به الآباء وهو " محاولة جيدة " وهذا التعبير يمكن قوله مع ابتسامة بسيطة على الوجه . وله تأثير كبير عندما يخرج عليك الصغير بجدل سخيف محاولاً أن يجعلك تدافع عن موقفك . على سبيل المثال : لنفرض أن طفلك يكذب ويخبرك أنه لم يتأخر عن المدرسة . ويقول إن المدرس حسبه متأخراً عن طريق الخطأ ظناً منه أنه شخص آخر ويقول : "هل تعلم أنه يوجد طفل فى الفصل يشبهنى تماماً ." وبدلاً من تضييع الوقت والطاقة فى هذا الجدل التافه فإن أفضل شيء تفعله هو أن تبتسم وتقول : "محاولة جيدة !" والرسالة التى تريد أن تعطيها هى " ألن يكون ذلك جيداً لو نجحت الفكرة ؟ ولكن لسوء الحظ فإنها لم تنجح ."

آخر تعبير ممل ننصح بـه هـو " أتمنـى أن يـنجح هـذا " ويقـال بطريقـة هادئة . ويجب أن تستخدم هذا التعبير عندما يكـون طفلـك فـى حالـة عنـاد وتحدى ويقول : "حاول أن تروضنى". إنك تطلب من الطفـل أن يقـوم بعمـل شىء هو يرفضه وترد عليه بقولك " أرجو أن ينجح ذلك " وهذا يعنى للطفـل " ليته ينجح ذلك من أجلك،لأنه لن ينجح معى وسـوف تكـون هنـاك عاقبـة بعد ذلك "

وإليك كيف نجحت هذه العبـارة مـع " جاريـد " ، وهـو طفـل فـى سـن الرابعة عشر ، كان يجلـس علـى مائـدة العشـاء مـع أقاربـه ووالـده ، وكـان " جاريد " فظاً وقحاً مع أقاربه . ولذلك قال أبوه : " يا جاريد هـذه ليسـت وجبة مزاح وهزل ، أريد منك أن تترك المائدة وأن تتنـاول طعامـك فـى مكـان آخر " ، ونظر جاريد فى تحدى وقال بلهجة خطابيـة " لـن أتـرك المائـدة ، ولن تستطيع إجبارى " وبصوت هادىء جداً قال الوالد " ياليت ذلك ينفـع " وترجمة هذا " لا تقلق ولا يهمك يا جاريد. فسوف تكون هنـاك عواقـب بعـد ذلك . سوف نرى هذا الأمر بعد فترة عندما يسمح وقتى بذلك . "

لم يترك جاريد المائدة ولكنه لم يذهب إلى تدريب كرة السلة ذلك المسـاء ، وفى عطلة الأسـبوع التـالى لم يسـتطع السـهر مـع صـديقه ، وعنـدما اشـتكى أجاب والده " انظر يا حبيبى ، أنـا لا أفعـل أشـياء جيـدة لأولئـك الـذين لا يفعلون لى أشياء جيدة ، ويخالفون قوانين البيت . ولكنى سوف أتجاوز هذا. لماذا لا تطلب منى شيئاً ما فى وقت آخر ؟" .

فى المرة التالية أساء "جاريد" السلوك علـى مائـدة العشـاء ، وطلـب منـه والده أن يغادر المائدة . فى هذه المرة غادر "جاريد" عن رغبة منه ، ولم يمض وقت طويل حتى توقف تماماً عما يفعله من تمرد على مائدة العشاء .

يوجد كثير من التعبيرات المملة التى يمكنك استخدامها ولكن الهدف ليس استخدام الكثير منها. بل هو أن تتجنب الصراعات غير الضرورية مع الطفل، وهذه التعبيرات تنجح كثيراً مع الأطفـال العنيـدين ذوى الإرادة القويـة لأنـك تستخدم عبارات مقتضبة أو مختصرة بدلاً من تغيير لون وجهك ونبرة صـوتك فى حوار أو جدل. فيختلف تفاعلك ورد فعلك، وهـذا مـا يفصـل بـين المـزاح والجد .

تعبيرات مملة يمكنك استخدامها

يحاول الأطفال بطريقة طبيعية أن يتجنبوا عواقب أفعالهم وذلك بمناورة والديهم والتلاعب بهم وكذلك مدرسيهم .
ذكر سابقاً ، أن الأطفال العنيدين أكثر مناورة وتلاعباً من الآخرين وخاصة إذا وجدوا أنك هدفاً سهلاً. وأفضل طريقة لتجنب المناورة هو أن ترد بتعبير ممل .
وفيما يلي بعض الطرق الشائعة التى يصطاد بها الأطفال والديهم ، وبعض التعبيرات المملة التى سوف تقلل دائرة المناورة والتلاعب. نرجو ملاحظة أن : نفس التعبير يمكن استخدامه فى مواقف مختلفة .

١. طفل يجادل الحقائق .
طفل : " لقد تأخرت ٣٠ دقيقة فقط ." [تأخر الطفل بالفعل عن موعد الحظر ساعتين] .
أحد الوالدين (بهدوء وابتسامة) : " محاولة جيدة ."
٢. طفل يتحدى قاعدة .
طفل : " إن استقطاع الوقت لا يفيد ، إنه غباء ".
أحد الوالدين (بصوت ينم عن حقيقة) " ممكن ."
٣. طفل يدعى بعناد وصلابة أنه لم يكن مسئولاً عن سلوكه .
طفل (بعد أن ضربك فى نوبة غضب) : " إنك أنت المخطىء وتسببت فى أننى ضربتك لأنك أخرجتنى عن صوابى ."
أحد الوالدين (بحزن) : " آسف أنك تفكر بهذه الطريقة ." [أحد الوالدين يقوم بتنفيذ العواقب بأى حال] .
٤. طفل يجادل بشأن عدالة القواعد أو العواقب .
طفل :" هذا ليس عدلاً ، لا يجب أن أحرم كعقاب لمدة أسبوع ؛ إننى لم أترك سوى واجب واحد ."
أحد الوالدين (بحزن) " إننى متفهم" (تذكر أن الفهم لا يعنى الموافقة)
٥. طفل يهاجم بصفة شخصية أسلوب تربيتك .
(أ) نواياك .
طفل : " إنك دنىء ، أنت لست إلا مدمن قوة ، كما أنك تفعل هذا لأن ذلك يجعلك تشعر بالسعادة . "
أحد الوالدين : " شكراً لأنك عرفتنى كيف تفكر فى هذا الأمر . "
(ب) الحب / الإخلاص
طفل : " أنت لا تفعل هذا مع مايكل ، إنك تحبه أكثر منى "
أحد الوالدين : " آسف لشعورك بهذه الطريقة ...... أتمنى أن تتخطى هذا قريباً ".

(ج) القيم .
طفل : " إنك وضيع ، وهذا هو السبب فى أنك لا تشترى لى لعبة الفيديو تلك ."
أحد الوالدين (بابتسامة) : " محاولة جيدة "

٦. طفل يحاول المساومة أو يتفاوض بشأن العواقب .
طفل : " موافق سأقبل التدريب ولكن ليس فى عطلة هذا الأسبوع لأن معى فعلاً تذاكر الحفلة الموسيقية ولن أخرج من المنزل الأسبوع القادم . "
أحد الوالدين : " مجهود طيب ، ألن يكون ذلك جيداً إذا جاء بنتيجة ؟"

٧. طفل يحاول استخدام الإرهاب لكى يجعلك تستسلم .
طفل : " إذا أخذت التليفون الذى يخصنى سوف أهرب . "
أحد الوالدين (بهدوء) " آسف لأنك تشعر بضرورة اللجوء لذلك ." [يقوم الأب بالتوقف عن النظر إليه ، ويذهب بعيداً . لا تتفاوض مع إرهابى]

٨. طفل يرفض إطاعة إحدى التعليمات .
طفل : " سوف أنظف حجرتى عندما أحب أن أفعل ذلك ."
أحد الوالدين (بهدوء) : " ليته ينفع " [ينسحب الأب ويغادر ولكن ينفذ العواقب بالقوة بعد ذلك عندما يريد الطفل أن يمارس شيئاً يحبه .

تذكر دائماً أنه عندما تستخدم أى تعبير من التعبيرات الملة لابد أن تقوله بحزن أو عدم المبالاة ولكن ليس بغضب أو بسخرية ، حيث إن هذا يشجع الطفل على الدخول فى صراع معك .

قاعدة # ٣ : عليك بالتهدئة

قليل من الأشياء تغرى الأطفال العنيدين ذوى الإرادة القوية أكثر من القدرة على الوصول إلى الهدف . إنهم يجدون فى السيطرة على انفعالاتك وتعبيراتك وتصرفاتك شيئاً مقوياً ومؤكداً . فإنها قد تكون أكثر تأثيراً وفاعلية من مجرد الإشارة أو الإيماءة لهم .

إلا أننا كآباء ، فإن أغلبنا لا يعرف تلك الحقيقة . إننا نميل إلى الصياح والصراخ والتذمر والتملق والمداهنة متوقعين من أطفالنا أن يتغيروا ، لكن هذا ليس هو طريق النجاح .

إن الغضب الذى نوجهه نحو الأطفال العنيدين يشبه البنزين على النـار . فكلما ازداد غضبك نحوهم كلما استفادوا منه ، وعنـدما توقـف إلقـاء البنـزين على النار فإنها تموت فى النهايـة . وعنـدما تتوقـف عـن استخدام الغضـب محاولاً السيطرة على الطفـل العنيـد ، فـإن محاولاتـه للسيطرة عليك بهـذه الطريقة سوف تتوقف فى النهاية .

فإذا أردت أن يتغير الطفـل فعليـك أن تتخلـى عـن غضبك الـذى يريـده ويستمتع به ، وعليـك بـدلاً مـن الغضـب أن تعطيـه مـا لا يريـد: حزنـك أو فهمك.

إننا لا نعنى أنك سوف تشعر بآلام الشفقة والرحمة على الطفل ، إننا فقط نوصى بأن تظهر أنك حزين عندما ينال طفلك عاقبة سلوكه السيء ، وعنـدما تبدو حزيناً فإن هذا يكبح تلقائيـاً الغضـب الـذى يشـعر بـه الطفـل بطبيعتـه نحوك بعد أن يقوم بعمل اختيار سيء .

على سبيل المثال : إذا نال طفلك عقاباً مثل عدم الذهاب إلى الحفـل بعـد أن أهمل فى العودة قبل ميعاد الحظر فـى الأسبوع الماضـى ، لا تلقـى عليـه محاضرة غضب . بل لابد أن يكـون رد فعلـك هـو الحـزن وكأنـك تتمنـى أن العقاب لم يحدث . وبهذه الطريقة تكون قد أزلـت الصـراع مـن علـى كتفيـك ووضعته على كاهله وحـده ، وهكذا لم يعد الصراع بينك وبينه .

إذا كان ردك هو الحزن فقد يتعلم الطفل الدرس مـن العواقـب ولـن يـزداد الإزعاج بينكما أو يصبح مشتتاً بالدفاع عن حقه فى ارتكاب الأخطـاء واتخـاذ القرارات بنفسه .

منذ عدة سنوات جـرب " راى " هـذه الطريقـة أثنـاء عطلـة الصيف مـع عائلته فى كولورادو . كانت ابنته " راشيل " تريد أن تمشى حافيـة القـدمين خارج الفندق ، وعلى الفور قال لها إنها لابد أن ترتدى نعليها قبل أن تدخل شظية فى قدمها ، لكنهـا رفضـت وقالـت إنهـا تريـد أن تكـون مثـل الأمـيرة الهنديـة الأمريكيـة المشـهورة (بوكاهـانتس) ، وبعـد جـدال عنيـف أدرك " راى " أن طبيب أمراض نفسية للأطفال بدأ يخسـر جـدالاً مـع ابنتـه التـى تبلغ من العمر أربعة أعوام ولذلك رفع يديه وقـال " حسـناً ، اذهبـى حافيـة الأقدام " .

وعلى بعد ٥٠ قدماً من غرفة الفندق صرخت " راشيل " ، وبدأت فى البكاء ، ورفعت قدمها وبدأت الصياح طلباً لأمها . لقد دخلت قطعة من الزجاج فى قدمها وبدأت تنزف . وأول ما فكر " راى " فى عمله هو أن يغضب ويشير إليها ويقول ، " هل رأيت ! لقد أخبرتك ذلك ." ولكنه لم يفعل وعقد لسانه وقال " آه ، يا حبيبتى ! لابد أن هذا مؤلم . دعى أبيك يحملك ونذهب لنضمد الجرح " .

إن ذلك لم يكن سهلاً بالنسبة لـ " راى " . إن علماء النفس ليسوا فوق البشر ، إنهم يعانون نفس الدوافع مثل غيرهم ، ولكن مقاومة إغراء القول " قلت لك هذا !" أمر صعب ، فإذا كان رد فعله الغضب كان يمكن لراشيل أن تطلق تعليقات مثل ، " إنها لا تؤلم !" أو " من وضع الزجاج هناك : لابد أنه إنسان سيء" ولكن راى جعل راشيل تفكر فى العاقبة .

إنها لم تعد ترغب الآن فى أن تكون مثل " بوكا هونتاس " مرة أخرى . ولكنها قررت أن تخرج فى يوم ما دون ارتداء جواربها ، ولكنها عرفت بسرعة ما يحدث عندما تمشى حول السوق التجارى بدون جوارب ، لقد اختفى الجرح ولكن الدرس ظل فى عقلها .

إننا نعرف أنك لن تشعر تلقائياً برغبتك فى الاستجابة أو رد الفعل حزناً على سلوك طفلك غير المناسب . فليس من الطبيعى أن تستجيب بهذه الطريقة ، وهذا يكون غالباً ضد غرائزك الأبوية ، ولكن عليك أن تتذكر جيداً : نحن لا ننصحك بأن تشعر بطريقة مختلفة ، ولكن نوصى بأن يكون رد فعلك وتفاعلك مختلفاً . إذا كان ذلك يبدو صعباً عليك فحاول التدريب عليه وإعداد نفسك مقدماً . إن التدريب والممارسة يجعلانك تبدو صادقاً وخالياً من التكلف عندما يجب تنفيذ العاقبة . وسوف نتحدث أكثر عن هذه التدريبات فى الفصل ١٤ "معسكر التدريب " .

قاعدة #٤ : كثير من الاختيارات تساوى قليل من الصراعات

إليكم يا من تخصصتم فى الفيزياء هذه المعادلة : الاختيارات تساوى السيطرة ؛ إن هذا يعنى أنك إذا منحت الطفل اختيارات أكثر فإنك سوف تلحظ أنه يثير القليل والقليل جداً من معارك السيطرة .

إننا فى كثير من الأحيان نملى على أطفالنا ما نريده ونتوقعه منهم ، وعندما نفعل ذلك نقحم أنفسنا فى صراع القوة غير الضرورى .

ولكننا إذا قدمنا اختياراً معها ـ اختيار نتحمله نحن الكبار ـ فسوف يقل صراع القوة .

ذات مرة كانت هناك أم تستشير " راى " . وكانت الأم تعانى معارك رهيبة كل يوم حول كيفية تصفيف شعر ابنتها التى تبلغ من العمر ثمانية أعوام .

لقد كانت الأم شديدة الاهتمام ـ لا يجب أن توجد شعرة واحدة فى غير مكانها ـ وكانت تخلق صراعات القوة الجبارة وذلك بإخبار ابنتها بأنها يجب أن تكون مفرطة فى التأنق . وكانت الأم مهتمة جداً بما قد يفكر فيه الناس إذا لم تظهر ابنتها على أفضل ما يكون .

وقال " راى " شيئين ، أولاً : لا يجب أن يحكم الآخرون عليك عن طريق ما تبدو عليه ابنتك ، وإذا فعلوا ذلك فإنهم يتسمون بالسطحية ، ثانياً : ألا تهتمين بالطريقة التى تراك بها ابنتك أكثر من اهتمامك بما يعتقده عنك الآخرون .

وعندما أدركت الأم الحقيقة فى تلك الأسئلة ، بدأت تركز على التخفيف من مقاييسها ومعاييرها ، وعندما فعلت ذلك ، أصبحت علاقتها بابنتها أقل معاداة وأكثر مزاحاً . وقالت لـ " راى " إنها وابنتها لم يكونا بمثل هذا القرب من قبل منذ ولادتها .

لقد كان من المهم أن تعطى الأم ابنتها سيطرة أكثر فيما يجب أن تبدو عليه . إننا نعتقد أنه يجب تمكين الأطفال من ارتداء ما يريدون فيما عدا المناسبات الرسمية .

إن منحك الاختيارات للطفل يعنى أنك تسمح له بأن يقوم بمعظم التفكير، وأنك أيضا تعطيه مفتاح عربة السيطرة ، وهذا شيء يرغبه كل طفل . إن إعطاء بعض السيطرة غالباً ما يخدم غرضاً ثانياً أيضاً . إنك بإعطاء نموذج للمرونة تعطى مثالاً للطفل ، كى يحذو حذوه .

أنواع الاختيارات التى قد يقوم بها الطفل

إن كثيراً ممن يقرأون هذا سوف يقولون : " ولكن طفلى سوف يقوم بالاختيار الخاطيء . وهذا سوف يسبب لى شجارات ومشاحنات لإزالة أخطائهم . وإجابتنا لهم هى : " نعم هذا ضرورى لكى يتعلم الأطفال ".

عندما بلغت ابنة " راى " الثامنة كان كثيراً ما يتركها توجهه عندما يأخذها إلى المدرسة . فى اليوم الأول أخبرته بأن يتجه يميناً عند الإشارة الضوئية الخطأ . وابتعد الأب والابنة كثيراً من الأميال بعيداً عن المدرسة فضلت " راشيل " الطريق . وأخيراً عرفت طريقها ووجهت " راى " فى طريق العودة إلى المدرسة دون مساعدة من والدها . هل تأخر " راى " عن موعده ؟ بالطبع نعم! !ولكن ما تعلمته راشيل عن السير والقيادة فى شوارع ضاحية دالاس كان أكثر أهمية من كل ما سببته من إزعاج .

إن منحك كثيراً من الاختيارات قدر الإمكان للطفل والسماح له بأن يخطيء فى بعضها يمنح الطفل هبة ويساعده على التعلم والفشل فى بيئة آمنة .

" هل تريد أن تغسل أم تجفف الأطباق ؟" إن ذلك يعتبر اختياراً مناسباً للطفل . ومن المؤكد أن يقول الطفل أحياناً " لا هذا ولا ذاك ." ولكن عندما تعطى الطفل السلطة على أشياء صغيرة فمن المحتمل كثيراً أن يستسلم فى الأمور الكبيرة . وعندما يتكون لدى الطفل إحساس بالسيطرة ، لن يتصارع معك كثيراً .

إليك بعض الاختيارات المعقولة التى يمكن أن تقدمها فى المنزل : " هل تريد أن تأخذ حماماً الآن أم فى خلال ١٥ دقيقة ؟" ... " هل تريد أن ترتب

سريرك قبل الإفطار أم بعد تناول البيض المقلى ؟" ... " هل تريد أن تذهب لتنام عند الساعة ٨,٣٠ أم ٨,٤٥ ؟" .

وإذا كان ممكناً فامنحه الاختيارات بالنسبة للوجبات أيضاً : " هل تفضل البازلاء أم البروكلى مع العشاء ؟" .

ويمكن للمدرس أن يقدم هذه الاختيارات فى المدرسة :

" هل تريد أن تكمل ورقة النشاط هذه بالقلم الرصاص أم بالقلم الحبر؟"...
" هل تريد فسحة راحة الآن أم بعد الانتهاء من واجب الرياضيات ؟"...
" هل تريد أن تقوم بحل المسائل الزوجية أم الفردية أولاً ؟" ...

إننا غالباً ما نفشل فى إعطاء الاختيارات لأننا نظن أن طريقتنا هى أفضل طريقة . إننا نقع تحت ضغط الوقت وننسى أن نسمح لأولادنا ببعض عناصر السيطرة . إلا أن كل اختيار بسيط تمنحه للطفل يمكن أن يطفىء ظمأه من أجل السيطرة . إن قليلاً من الوقت الآن يقينا من صراع القوة بعد ذلك .

قاعدة #٥ : لا تخبر الأطفال عن شيء قد تعلموه لتوهم

يحذر كل أب من وقت لآخر طفله من أخطار لمس الفرن الساخن . إننا نقول لهم كيف يكون ألم الحرق مؤلماً وكم من الوقت يستغرق الحرق حتى يلتئم . ولكن أحياناً ما يلمس الطفل الفرن لكى يكتشف بنفسه . وهذا يغريك لكى تقول: " لقد قلت لك ذلك !"بينما يقفز الطفل من الألم وينفخ فى يديه.

ولكن يجب ألا تقول الكلمات الأربع السابقة أبداً . فكما أن لديك كرامة وكبرياء فإن للطفل أيضاً احترامه لنفسه . فعندما توضح له الدرس الذى تعلمه الطفل لتوه فإنك تسحق كرامته .إن الأطفال الذين يُقال لهم الدرس الذى تعلموه سوف يفعلون نفس الشىء مرة أخرى كطريقة ليستعرضوا أمامك محاولة حفظ ماء الوجه ولكى يعرفوك أن باستطاعتهم تعلم الدروس وحدهم وشكراً لك .

لقد كان لدى " بيل " عميل يبلغ من العمر أحد عشر عاماً ، وكان يحاول أن يؤثر على والده عن طريق تسلق القضبان الحديدية للقرد مستخدماً أيضاً لعبة اليويو . (لعبة مؤلفة من قرص مزدوج وبه سلك ، أحد طرفيه ملفوف

حول القرص والطرف الآخر مشدود إلى اليد ، ويمكن قذف القرص فى أى اتجاه وإعادته إلى اليد وهكذا) . وبينما كان الصغير معلقاً قفزت اليويو عالياً وارتدت إلى وجهه . ولم يستطع الوالد أن يقاوم الفرصة وقال " حسناً ، هذا غباء . لقد راهنت على أنه سوف يصيبك ."

ولأن الطفل أغضبته ملاحظات أبيه فقد توقف عن البكاء وتعلق مرة أخرى فى القضبان وقذف باللعبة إلى أسفل ومسكها بجبهته مرة أخرى وكان الطفل الذى يبلغ عمره ١١ عاماً يعرف بالضبط ما كان سوف يحدث مرة أخرى ولم يهتم . لقد أراد أن يبين لوالده أنه يستطيع أن يتعلم دروسه وحده .

إن الطفل العنيد لا يريد أن يتعلم من خبرات الآباء ، إنه يريد أن يكتشف نفسه بنفسه . لقد تعلمنا هذا من تجربة " بيل " مع طفل لعبة اليويو ومن الاختبار الذى يستخدمه " راى " مع كل طفل يأتى للعلاج . وعندما يكمل الطفل العلاج ، يسأل " راى " عن سبب التغير . على سبيل المثال يقول ملاحظاً : " يا جاكى ، منذ ستة أسابيع مضت كنت تسبب لوالديك المشاجرات والمشاحنات بشأن استيقاظك فى الصباح. هل تتذكر هذا؟ ويهز جاكى رأسه موافقاً " لقد كنت أيضاً تضايق أختك على مائدة الإفطار ، وكنت ترفض أن تؤدى الواجب عندما تعود من المدرسة هل تتذكر هذا أيضاً ؟" ومرة أخرى يهز رأسه موافقاً " حسناً ، ما الذى حدث ؟ لماذا تغيرت ؟"

ويجيب " جاكى " نفس إجابات الأطفال الآخرين الذين يأتون إلى مكتب " راى " ـ بكل غرور ـ " لقد قررت ذلك " .

إن " جاكى " ـ وكل طفل آخر عرف أنه قد تغير ـ يقول دائماً إنه لن يعطى الفضل لأحد آخر فى التغير الذى حدث بداخله . إن الأطفال العنيدين يحتاجون إلى الفخر بتغيرهم . لأن كل طفل يجب أن يرى نفسه كمسئول وحيد وراء ذلك التغير . إن أولئك الأطفال ليسوا مستعدين ولا راغبين فى أن يروا شخصاً آخر ينال شرف وفضل تعليمهم درساً مهماً . فذلك بالنسبة لهم مضيعة كبيرة للقوة .

لا تفهمنا بطريقة خاطئة . فالسعادة لأى معالج أن يأتى " جاكى " وغيره من الأطفال إلى المكتب ويشكروه بسخاء لمساعدتهم . ولكن لم يستقبل أى منا

أى عميل صغير يفعل ذلك ، ولم يتوقع أى منا ذلك . ولا يجب عليك أنت أيضاً . يمكنك أن تعتبر زيادة الهدوء والسكينة فى البيت هى المكافأة لك .

إنك إذا تتبعت هذه القواعد الخمس فسوف يصبح معظم الأطفال العنيدين هم من يقومون بحل المشاكل - مثلما كانوا مسببيها - لأنهم لن يواجهوا رد الفعل الذى يريدونه منك .

إن بعض الأطفال العنيدين يستمرون فى دفعك إلى التطرف ، ولكن هذا لا يعنى أن تصاب بالذعر ، إنما يعنى أن ذلك الطفل بحاجة إلى المزيد من تفاعلك ، فإذا كان طفلك لايزال عاجزاً عن حل مشاكله ، فربما لم يتم تحفيزه بطريقة كافية ، وعند هذه النقطة فإننا بحاجة إلى أن نزيد القيمة التى سوف تكون بؤرة الاهتمام فى الفصول التالية .

أساسيات السلوك

إيقاف صراع القوة

عليك بإنهاء الموضوع : دع الطفل يشعر بالعواقب ، وحاول مقاومة اندفاعك لتقول له ما الخطأ الذى ارتكبه ، وإذا كان لابد أن تتحدث فقلل الكلام إلى أدنى حد .

استخدم تعبيرات مملة : إن استخدامك لهذه التعبيرات السريعة بمثابرة وإصرار سوف يبين لطفلك أنك ترفض تحمل المسئولية عن سلوكه .

هدىء الموضوع : عندما يقوم طفلك بعمل غير مناسب لا يكن رد فعلك هو الغضب ، فقط عليك بالتعبير عن حزنك وأنت تبين له العاقبة ، فإن الحزن يطفىء النار ويهدىء الانفعال ولكن الغضب يزيده .

عليك أن تعترف بأنه كلما كثر الاختيار قل الصراع : طالما أن السيطرة هى كل ما يريده الطفل العنيد ؛ فأعطها له ، ولكن بالشكل المناسب ، ودعه يقوم بالاختيارات التى تناسبه مثل اختياره بين إما أن يرتب فراشه أو ينظف أسنانه أولاً ، وبهذه الطريقة فأنت تجعل الطفل يشعر بأنه هو المسيطر .

لا تقل أبداً " لقد قلت لك ذلك " : فإذا أصيب الطفل لأنه عصى أوامرك، فلا تحرجه أو تهينه بأنك كنت على صواب فهو يستطيع أن يستنتج ذلك بنفسه .

الجـزء

زيادة القيـمة بتكثيف الإيجابيات

إننا نتساءل دائماً لماذا لا نحصل على تعاون الطفل ؟

إن الأمر بسيط : إنك لم تكسبه

نعم ، لم تكسبه

على عكس أيام طفولتك ، لم يعد الاحـترام والتعـاون أشـياء تلقائيـة فـإذا كنت تريد من الطفل أن يتبع قواعدك ؛ فلابد أولاً أن تجذب اهتمامـه وذلـك بتطوير علاقة قوية معه . إن انتقاده المستمر، مهما كانت ملحوظاتك دقيقة ، لن يبنى تلك العلاقة . فبدلاً من أن تجذب اهتمامه سوف تفقده .

عليك أن تفكر فيها كمعادلة: القواعد بدون علاقة تساوى تمرد .

لكي تخلـق رباطـاً صـحياً مـع طفلـك العنيـد يجـب أولاً أن تزيـد القيمـة باستخدام ما نسميه " الإيجابيات "

إن الجزء التالى من الكتاب يبين لك كيف تستخدم أساليب وقواعد بسيطة لكى تتجنب صراعات القوة غير الضرورية فى الوقت الذى تبنـى فيـه علاقـة أكثر صلابة . تذكر : إنه بدون صلة قوية مع الطفل فـإن أى عواقـب سـلبية تفرضها أنت سوف تعطى عكس النتائج وتدخلك فى معارك التمرد .

ولذلك يجب أن تتخلص من أية أفكار سلبيـة ولابد أن تعد نفسك للتركيز على الإيجابيات .

الفصل ١

تنمية العلاقة

كيف تحفز طفلك بطريقة إيجابية

قالت أم حكيمة ذات مرة : " يمكنك أن تجذب كثيراً من النحل بالعسل وليس بالخل " ولقد لاحظنا طيلة مسيرتنا فى الحياة خلال ما يقرب من أربعين عاماً ، كالعادة ، أن تلك الأم كانت دائماً على صواب ـ وليس فقط فى مسألة النحل ـ إن نفس هذه الفلسفة هى واحدة من التى نستخدمها مع الأطفال العنيدين . فإن الانتقاد والسلبية لا يخرجان لنا أفضل ما لدى الأطفال أو أى شخص آخر ، إنهما فى الحقيقة يفعلان العكس تماماً . إن التعليق على ما يفعله الطفل بطريقة خاطئة لا يعطيه فقط قليل من التوجيه نحو السلوك الصحيح بل يسبب له أيضاً المزيد من العناد والتحدى .

وكما ذكرنا فى الجزء الأول : تعتبر السيطرة شيئاً هاماً بالنسبة للأطفال العنيدين . ويعتبر هؤلاء الأطفال السلبية والانتقاد والصراخ الذى يصدر عن الآخرين نوع من السيطرة عليهم ؛ بمعنى ، أنهم يشعرون وكأنهم يضغطون على الريموت كنترول ليجعلوا الكبار يتصرفون على نحو معين ولكن الشىء الجيد هو أنه كما أن الأطفال يفضلون السلبيات ، فإنهم يحبون ويستجيبون بطريقة محببة للإيجابيات . لهذه الأسباب نوصيك بأن تبدأ بالإيجابيات كوسيلة لبناء علاقة أفضل مع طفلك .

والسبب الثانى الذى من أجله ننصح بالتركيز على الإيجابيات أولاً هو أن والدى الطفل العنيد كثيراً ما يجدون أنفسهم فى حلقة التغذية الاسترجاعية السلبية . فهم يتوافقون فقط مع الأفعال السلبية ، ويتجاهلون الخطوات الصغيرة التى يتخذها الطفل كى يتحسن .

بصراحة : إن السلوكيات السلبية دائماً ما تكون أكثر بروزاً ووضوحاً فمثلاً : هل الأكثر احتمالاً هو أن تلاحظ طفلاً جالساً بهدوء يؤدى الواجب أم تلاحظ الطفل الذى يقذف الأطباق فى المطبخ ؟ الأطفال العنيدون يوفرون لك فرصة مواتية لتلحظ سلوكهم غير المناسب ، ويقومون بمثل هذه الأفعال كثيراً ويكررونها طيلة اليوم . ومن الطبيعى أن يساعد هذا على زيادة عقدة السلبية.

ولكن إذا سلك الطفل سلوكاً حسناً فإن الوالدين يميلان إلى افتقاد الفرصة فى ملاطفة طفلهما لأنهما يتوقعان ويتعجلان الفعل السلبى التالى . والنتيجة هى : أن السلوك الإيجابى الذى يقوم به الطفل لا يتم تعزيزه أو تقويته ، ولذلك لا يكرر الطفل تلك الأفعال الحسنة كثيراً . إن السلوك ، سواء كان سلبياً أو إيجابياً يحدث غالباً عندما يتم تعزيزه وتقويته . وبدون ذلك التعزيز فإنه يقضى على نفسه .

من المهم أيضاً أن نلاحظ السلوك الإيجابى لأنه يوفر لطفلك العنيد شيئاً يستمتع به كل إنسان : الاهتمام . وعندما يظهر الأطفال رغبتهم فى الاهتمام السلبى فمن المحتمل جداً أن يكون هذا تضليلاً أو خداعاً . فقد يعتقدون ببساطة أن الاهتمام الذى يمكنهم أن يجذبوه يكون سلبياً ، فهم يفضلون الاهتمام السلبى عن عدم الاهتمام المطلق .

قوة الاهتمام الإيجابى

لقد تعاملنا مع كثير من الآباء والمدرسين الذين يفهمون مدى قوة الاهتمام الإيجابى ويدّعون أنهم يقدمونه بالفعل ويقول أحدهم: " لقد أعطيته كثيراً من الاهتمام ، إننى أستخدم المديح والثناء عليه ولكنه لم ينفع أبداً " . ولكن الاهتمام الإيجابى يختلف عن مجرد ملاحظة الطفل ومديحه .

عليك أن تفكر - على سبيل المثال - فى كل المشرفين والرؤساء الذين عملت معهم ، فأسوأهم هم الذين يقللون من شأن الآخرين ، وينتقدونهم ، ويتشددون معهم ، ولا يساعدونهم ، وقد يستحوذون على التقدير على أفكار موظفيهم . ولكن أفضلهم ، هم الذين يقدرون عملك وإنجازاتك ، ويساندونك دائماً ، ويعطونك كثيراً من المسئولية ، ويسمحون لك بالوقوع فى بعض الأخطاء العرضية ، ويمزحون دائماً ، ويقدمون النقد البناء . إن المجموعة الأخيرة من الرؤساء استخدموا الاهتمام الإيجابى لكى يحفزوك ، وهذا الأسلوب كان ناجحاً أكثر من المتوقع .

إن الاهتمام هو ذلك المحفز الذى يجعل الكثير من الناس يخرجون عن الطوق ويقومون بحل المشاكل ويعملون بلا كلل من أجل تلك المكافأة المحتملة وهى : الاهتمام . وعلى الجانب الآخر لن يعمل الأفراد من أجل اهتمامك إذا لم يكنوا لك الاحترام ولن يجدوا قيمة لاهتمامك .

لنفكر معاً فى أحد مرضى " بيل " الذى يبلغ من العمر ١٢ سنة وكان يسىء السلوك فى المدرسة والمنزل . لقد كان " تيرى " يعيش مع أمه وزوجها الذى كان دائماً يعاقبه ويوبخه لأى سلوك سىء . وكانت علاقة زوج الأم بالصغير علاقة سئة للغاية . لقد قال " بيل " لزوج الأم إنه فى مسيس الحاجة إلى تقوية العلاقة مع الطفل إذا كان يريد من الطفل طاعة أفضل .

لقد كان زوج الأم يعمل فى طلاء المنازل ، ولذلك طلب منه " بيل " أن يفكر فى الأعمال التى قام بها وأى أنواع الزبائن التى كان يفضلها . وقال زوج الأم إنه كان يفضل أصحاب البيوت الذين كانوا يطلقون له العنان والحرية كى يعمل ما يراه مناسباً وبعد انتهاء العمل يظهرون له الاهتمام ويشكرونه ويثنون عليه . وقال إن هذه الأعمال كانت عظيمة .

ولكن " بيل " سأله إذا ما كان قد سبق له العمل مع أصحاب بيوت سئين لا يحبهم . وتذكر زوج الأم على وجه السرعة تلك السيدة التى كانت دائماً تنتقد عمله وتدعى الحكمة والنصح بعد فوات الأوان ، وقال إنه لم ينتظر حتى إنهاء المهمة وكان الناتج النهائى أقل من المطلوب .

وقاطعه " بيل " متسائلا عن أى الطريقتين يحب أن يعامل بها ابن زوجته ، فلمع الضوء فى عينيه ورفع رأسه وقال : " الآن فهمت" .

ولم يمض وقت طويل عليه حتى عرف أن المشكلة هى التركيز فقط على الجوانب الإيجابية . وتساءل زوج الأم " ماذا أفعل فى كل المرات التى يسيىء فيها تيرى السلوك ؟ هل سوف يمتنع عن التمادى فى هذا السلوك إذا لم أعاقبه ؟" .

واقترح " بيل " حلاً : أن يترك زوج الأم مسألة تهذيب " تيرى " لأمه لأن لها علاقة قوية به . وما عليه إلا أن يتصرف مثل العم الرحيم وأن يمزح مع ابن زوجته لمدة أربع أسابيع . فإذا أساء الطفل السلوك عليه أن يخبر أمه بالمشكلة ، وأن يتركها تتخذ ما تراه من إجراء مناسب .

بعد أربعة أسابيع ، قال زوج الأم إنه والطفل أصبحا أكثر قرباً وقد قلت معارضة " تيرى " وتحديه بصورة كبيرة . لم تختفى كل المشاكل ، ولكن يمكن علاجها بعد أن ظل زوج الأم لمدة أربعة أسابيع يهتم به بطريقة إيجابية .

إن السلوك السيء قد يشير إلى علاقة مدمرة

غالباً ما نجد أن معارضة الطفل وعناده ينتجان عن علاقة محطمة مع والده أو مدرّسه . كانت حالة " جيرمى " وهو طفل غير مطيع فى التاسعة من عمره هي إحدى الحالات التى توضح ذلك ، كانت أمه طبيبة ، وكان أبوه مستشاراً ناجحاً دائم السفر بانتظام . قالت الأم إنها كانت تشهد تحسناً فى سلوك " جيرمى " عندما يكون الأب خارج المدينة ، ولكن عندما يأتى الأب إلى المنزل لا يزداد فقط سوء سلوك " جيرمى " ولكن يصبح سئاً للغاية.

وطلب " بيل " من الأم أن تصف يوماً من أيام استيقاظ " جيرمى " صباحاً عندما يكون والده فى المنزل ، وعندما كانت الأم تحكى عناد " جيرمى" صباحاً ، بدأ الطفل يضحك فى سره ثم بدأ يضحك أعلى وأعلى، فسأل " بيل " الأم عن سبب ضحك " جيرمى " وأجابت الأم " إن أباه يسافر دائماً طول الوقت ، وعندما يعود إلى البيت أخيراً ، يحاول أن يلاحظه ويهتم به فى هذه اللحظة ، ويكون منتقداً . ولذا فإن الشجار هو كل ما يفعله كل منهما ، إن " جيرمى " أصبح يحب إزعاج والده ومضايقته .

وعنـد هـذه النقطـة ، كـان " بيـل " يفـترض أن للوالـد علاقـة قويـة مـع " جيرمى " لأنهما مرتبطان بصلة الدم ، وعاشا معاً مدة تسع سنوات هى عمر " جيرمى "، وقد ظن " بيل " أيضاً أن الاثنين كانا يستغلان الوقـت القصـير الذى يجدانه معاً فى ممارسة الألعاب والمتعة . وكـان يبـدو منطقيـاً أن تكـون علاقتهم مستقرة وقائمة على الثقة . ولكن الآن أدرك أنه كـان مخطئـاً ولـذلك أسقط على الفور العلاج الذى كان قـد خطـط لاقتراحـه ، وطلـب مـن الأم أن تأتى بزوجها لزيارته فى المرة القادمة عندما يأتى إلى المدينة .

حضر الأب الجلسة التالية وحكى بالتفصيل عن علاقته بابنـه وبأبيـه هـو ولم يكن الأمر مدهشاً لأن هذا الأب لم يكن أبداً على ود ووئام مع والده .

ولقد اسـتخدم " بيـل " أسـلوباً كـان قـد تعلمـه مـن معلمـه د. " ميلتـون إريكسون " طبيـب بشـرى ، وطلـب مـن الأب أن يركـز علـى تغـيير طريقـة التعامل مع ابنه فى مجال واحد فقط وهو مثلاً : عمل الواجب ، وطلـب مـن الأب بعد ذلك أن يركز على مشاكل الواجب التى يواجهها الابن ولا يحـاول أن يصحح الأخطاء .

وبذل الوالد جهداً فـى مجـرد ملاحظـة الأمثلـة الصـحيحة فـى واجبـات " جيرمى " لمدة ٣ أسابيع . وعندما كتب تقريراً قال فيه على الرغم مـن أنـه كان من الصعب عليه أن يتوقف عن عادة الانتقاد إلا أن استجابة " جيرمـى" كانت إيجابية بشكل واضح . وفـى الأيـام الأخـيرة ، كلمـا كـان الوالـد فـى المدينة ، يأخذ " جيرمى " واجبـه ويعطيـه لوالـده كـى يـراه . وكـان الرضـا واضحاً فى صوت الأب عندما قال إنها المرة الأولى التى كان فيها " جيرمى " سعيداً لوجود والده فى المنزل وليس فى العمل .

إننا ننصح بأن نبدأ بالإيجابيات لأن العلاقة مـع الابـن العنيـد قـد تكـون مدمرة . وكطريقة لإصلاح هذا الرباط الفاتر فإنـك تحتـاج إلى تلطيـف العلاقـة والعمل على تقويتها باستخدام الاهتمام الإيجابى .

وعلى الرغم من ذلك ، لابد أن تكون حـذراً . إنـك لا تريـد أن تزيـد مـن المديح والثناء لأن هذا يسبب مجموعة من المشاكل . إننا نحن الكبار نكتسـب احترام الأطفال بالقدرة على السيطرة على نوبات الغضب والثورة ولكى نحافظ على هذا الاحترام فيجب أن نكون أمناء وصريحين مع الأبناء .

لماذا يجب عليك أن تقضى وقتاً مع طفلك .

بينما كنا نقوم بتأليف هذا الكتاب كان القلق يصيبنا ، عندما نسمع من خلال الراديو أو التلفاز أو الصحف الأخبار الكئيبة عن إطلاق نار بإحدى المدارس وفى كل مرة تبدو الصور على التلفاز مألوفة : طلاب يغادرون المدرسة وهم ملطخون بالدماء والدموع تملأ عيونهم والخوف على وجوههم . وزميل الدراسة يؤخذ مكبلاً إلى المحكمة المحلية . والمواطنون يتحدثون عما أصابهم من دهشة وذهول بسبب حدوث تلك الفاجعة والمأساة فى مدينتهم الصغيرة الهادئة الريفية أو الحضرية . ويسأل عائلة وأصدقاء المتهم الذين صُدموا " لماذا فعل هذا الطفل ذلك ؟ " .

نود أن نقول إن لدينا كل الإجابات ، لكن لسوء الحظ ليس لدينا إجابات . لقد استغرقت هذه المشكلة سنوات عديدة لتصبح ضخمة بالشكل الذى هى عليه . ولن يخفيها حدوث أى شىء بين عشية وضحاها . ونخشى أن يكون إطلاق النار الذى وقع أثناء كتابة هذا الكتاب ليس هو النهاية ولكنه البداية .

لماذا ؟ بسبب التحول فى سلوك كثير من الأطفال . عندما سُئل المدرسون والمرشدون عن المشتبه فيهم فى كل حادثة إطلاق نار ، كانت الإجابات كلها متشابهة . " إن أطفال هذه الأيام أكثر غضباً من الأطفال فى الماضى " . وغالباً يضيفون أن الأطفال كانوا غاضبين لأن الكبار المقربين فى حياتهم لا يراقبونهم بشكل كاف .

على الرغم من أننا لا نملك علاجاً فورياً للسلوكيات المضادة للمجتمع ؛ إلا أننا نريد أن نقدم لك أفضل النصائح حتى نضمن لك عدم تورط طفلك فى مأساة مثل تلك التى كنا نناقشها . ونصيحتنا هى: خصص وقتاً أكثر لطفلك.

إننا لا نتحدث عن قضاء وقت أثناء نشاط محدد مثل حدث رياضى حيث يوجد فرصة للحديث . نحن نريدك أن تبقى مع الطفل فى حالة ود دائم . ربما تكون قد سمعت عن نوعية وجودة الوقت ولكننا لا نتحدث عن ذلك . إننا نتحدث عن كمية الوقت التى تقضيها مع الطفل .

لقد كان لدى زوجة "راى" هذا المفهوم . فلقد علمت " راى " عشرات الدروس فى تربية الأطفال . كانت سوزان وابنتها ـ تقريباً كل يوم ـ تشتركان فى بعض المرح والنشاط التلقائى مثل الرسم أو مشاهدة فيلم لعشرات المرات .

فى البداية كان " راى " يستغل كل وقته فى العمل وحتى عندما كان يأخذ " راشيل " إلى الحديقة كان يتحدث فى تليفون السيارة أو يستمع إلى الأخبار فى الراديو ، أو يقرأ كتاباً أو صحيفة ونادراً جداً ما كان يتوقف عن العمل ويسترخى مع ابنته .

لماذا يتصرف طبيب نفسى للأطفال هكذا ؟ لأنه عندما كان يسترخى بالفعل كان مبرمجاً على الشعور بالذنب لأنه لا يعمل ليعول أسرته ، وما كان يفتقده هو أنه لم يوفر لابنته ما كانت فى أشد الحاجة إليه .

أما هذه الأيام ، فإن " راى " يقود سيارته بدون الهاتف أو الراديو . وعندما يأخذ " راشيل " إلى الحديقة يجلس معها ويراقبها وهى تلعب على الأرجوحة . وأصبح مندمجاً فى الأنشطة أكثر من ذى قبل ، مثل : المشى مع ابنته إلى المدرسة ، ومغادرة عمله مبكراً مرة فى الأسبوع كى يحضرها من المدرسة ويبقى معها .

ولم يكن ذلك سهلاً على الدوام فقد كان " راى " يستطيع أن يبرر بقاءه فى العمل معظم الوقت ولكنه رأى أثناء ممارساته نتائج ترك الأطفال دون اهتمام أو رعاية بسبب قلة الوقت الذى يقضونه معهم . ولم يكن " راى " يريد أن ينتهى الأمر بابنته بهذه الطريقة .

كيف تساعد الألفة الطفل العنيد

إن قضاء كمية كبيرة من الوقت يعتبر هاماً بصفة خاصة مع الطفل العنيد لأن ذلك يبين أن العلاقة لها أهمية أكثر من مجرد استخدام الكلمات الغاضبة . حتى قضاء وقت دون عمل شىء معين مع الطفل يعد مفيداً .

عندما تزوج " بيل " كانت العلاقة بينه وبين ابن زوجته ، " نيك " علاقة غريبة . لقد كان كلاهما يلعب الموسيقى ، ولذلك كان " بيل " يسمح لـ " نيك " أن يستخدم آلاته الموسيقية . ولكن المشاكل بدأت فى الظهور

عندما كان " نيك " يهمل إغلاق هذه الأجهزة ، أو يترك الجيتار مهملاً على الأرض معرضاً للكسر . وعند المواجهة كان " نيك " إما أن ينكر هذا الفعل أو يقول إنه ليس أمراً هاماً .

وبعد مرور الوقت والعديد من الصراعات ، كانت العلاقة بين " نيك " وزوج أمه " بيل " تعتمد على إما أن يتجنب كل منهما الآخر ، أو التوتر والمواجهات القصيرة ، وكان " بيل " يهدد بسحب أحقية " نيك " فى استخدام الأجهزة الموسيقية .

وفى يوم ما كان " بيل " فى طريقه لزيارة محل أدوات موسيقية ، وعندما كان على وشك الخروج من المنزل سأل " نيك " ما إذا كان يريد أن يأتى معه فى السيارة لكى يلقى نظرة على الأجهزة . وقرر " نيك " الذهاب . ومرت ساعة أو أكثر في محل الموسيقى يحاول كل منهما أن يرى الآخر أدوات موسيقية وأحياناً يسير كل منهما بمفرده . وفى الطريق إلى المنزل سأل " بيل" الطفل عما إذا كان يريد أن يتوقف ليتناول ساندويتش بيرجر. فوافق "نيك ". ولم يناقشا شيئاً هاماً أثناء الغداء أو أثناء الرحلة إلى المنزل ، وشكر " نيك" " بيل " لأنه أخذه للخروج معه . وفى فترة الأسبوع أو الأسبوعين التاليين لاحظ " بيل " أنهما أصبحا أكثر تفاهماً عن ذى قبل . فعندما كان " نيك " ينتهى من استعمال الأدوات الموسيقية كان يتركها فى حالة أفضل ولم يعد " بيل " عصبياً أو غاضباً عندما يجد شيئاً فى غير مكانه وكان " نيك " يشكر " بيل " فى كثير من المرات لسماحه له باستخدام الأدوات الموسيقية . .

ويبدو أن مجرد قضاء وقت قصير خال من الصراع ، قد زاد من رصيد العلاقة بين " بيل " و " نيك " ، ولم يعد أى منهما يثور عندما تحدث بعض المشاكل البسيطة .

الاستماع للطفل

وثمة وسيلة أخرى لاكتساب احترام الطفل وذلك عن طريق قضاء بعض الوقت مستمعاً له . الأطفال يحبون أن يُسْتَمَع لهم . وقد أدركت ذلك زوجة " راى " منذ وقت طويل وكانت دائماً ما تثير دهشته بارتباطها بالابنة . إن

كلتيهما تجلسان تلونان الصور ، وتناقشان موضوعات يعتبرها " راى " أمور فارغة تماماً ، ولكنها بالنسبة للطفلة تعتبر موضوعات هامة جداً . إن زوجة " راى " تعرف كيف تستجيب بطريقة مناسبة ، وكان رد فعلها على كل جملة مليء بالاهتمام الشديد وهذا يعتبر إضافة إلى رصيد العلاقة .

ويتساوى مع هذا فى الأهمية أن يدرك الأطفال أنك قريب منهم ، فهم يريدون الاقتراب منك والتحدث معك عما يدور فى عقولهم . إنهم يختارون الفرص التى لا تتوقعها مثل الوقت الذى تعد فيه العشاء أو تنظف فيه الكراج .

يتحدث الأطفال عندما يكون ذلك مناسباً لهم ، وليس عندما يكون مناسباً لوالديهم ؛ ولذلك قبل أن تقضى كل عطلتك الأسبوعية بالعمل فى المكتب أو أن تقوم بواجبات منزلية فإننا نتمنى أن تتوقف عن هذا وتشغل نفسك بشىء ما . ستكون كل الأعمال جميلة إذا أنهيت أكبر عمل وأصعب مهمة وهى تربية الطفل . أليس كذلك ؟

عندما تستمع إلى طفلك وتقضى وقتاً معه وتهتم به ، فسوف تجد أن العلاقة بينكما سوف تتحسن . إن الإيجابيات تبين للطفل أن هناك شيئاً جيداً فى علاقته بك ، شيئاً يتطلع إليه ويأمل فيه . إن الإيجابيات تقوى العلاقة لذلك فعندما يجب عليك استخدام السلبيات ، فسوف يكون ذلك داخل حدود العلاقة أو الصلة والاهتمام ، وليس مجرد إجراءات عقابية للسيطرة على الطفل وإعادة تشكيله .

أساسيات السلوك

ثلاثة طرق للحد من العناد والتحدى

١. **ركز على الإيجابيات** : الأطفال العنيدون عادة لا يسمعون شيئاً إلا النقد . لكن تقدير السلوك الجيد والثناء عليه يشجع الأطفال على تكرار الأفعال الجيدة .

٢. **لابد من قضاء وقت كبير مع الطفل** : إن الكثير من الوقت الخالى من الصراع يساعد الطفل على أن يراك بعيداً عن دور المربى وهذا يقوى علاقتكم .

٣. **خصص وقتاً للاستماع** : سيحكى لك الأطفال ما يدور فى عقولهم عندما يشعرون بالأمان كى يتحدثوا . يجب أن تكون موجوداً عندما يكونوا فى حالة استعداد .

الفصـــل

عندما لا يفيد المديح

... إليك شيء يفيد

لقد أخبرنا العديد من المدرسين على مدى سنوات أنهم حاولوا تغيير سلوك الأطفال العنيدين بمدحهم " ولكن ذلك لم يُفِد " . إنهم يتذكرون كيف أنهم مدحوا طفلاً ثم رأوا نفس الطفل بعد ذلك يستدير ويضع قطعة لبان فى شعر أحدهم ، وأطفال آخرين أساءوا السلوك بطرق أخرى .

إن المدرسين على صواب بالطبع . فالمديح لا يفيد لأن الطفل العنيد لا يحتاج إلى المديح لتقوية كبريائه وفخره . وبدلاً من هذا فهو فى حاجة إلى الاعتراف والامتنان بتعبيرات تساعده على أن يفهم : من هو ؟

إن الاعتراف بالامتنان يعتبر طريقة للتقدير بدون أن تكون ملحوظاتك ذات نتائج عكسية . والسبب فى أن التقدير يفيد بطريقة أفضل من المديح هو أنه يناسب تصور الطفل العنيد عن نفسه .

إن كل شخص منا له صورة ذاتية عن نفسه ، ويدرك : من يكون؟ وماذا يكون ؟ وكيف يبدو للآخرين ؟ إن لدينا صورة لأنفسنا فنحن إما قصار القامة أو طوال أو متوسطون ، نحاف أو سمان أو متوسطون أو أشرار أو طيبون أو طلاب عاديون . فإذا ما قال أى شخص شيئاً لا يناسب تصورنا عن أنفسنا فإننا نعانى كثيراً من التوتر .

إذا ذهب شخص إلى " راى " ، مثلاً وقال : " دكتور راى ، إنك طباخ عظيم". فإن " راى " سوف يصاب بالتوتر لأنه يعرف أنه طباخ سيىء . ولكن لو أن نفس الشخص قال " إنك طباخ سيء ولكنك شاب مسل وممتع " فإنه لن يشعر بالتوتر لأنه يستخدم المزاح حتى يمهد للمحادثات .

ينجح نفس المبدأ مع الأطفال العنيدين. ولنفرض أنك مدرس وكل يوم لابد أن تتعامل مع أحد تلاميذك ـ وهو بوبى ـ لسلوكه الشاذ فى غرفة الدراسة . إن لديه صورة عن نفسه أنه تلميذ سيىء ومعوق وكأنه مهرج الفصل . وتقديره لنفسه، على العكس ، قد يكون طيباً جداً . قد يستمتع بفكرة أنه مهرج الفصل .

إذا قلت فجأة ، " يا بوبى ، إنك تسلك سلوكاً طيباً ، إننى فعلاً سعيد بكونك منتبه اليوم ، إنك طالب جيد " فإن هذا التقييم يصطدم بصورة بوبى عن نفسه ويزعجه بشدة لأنه لا يرى نفسه طالباً جيداً . وقد يتوتر ، والطريقة الوحيدة التى يمكنه بها علاج الموقف هو أن يسيىء السلوك .

وقبل أن تعرف ذلك فقد تعود إلى مقعده قائلاً " بوبى ما المشكلة ؟ إنك كنت تعمل بشكل جيد من دقيقة فقط . ماذا بك الآن ؟ "

وبمجرد أن يسمع بوبى تعليقك السلبى يشعر بالراحة وأنت تطمئنه أن صورته عن نفسه كانت صحيحة . إن هذه الجملة تتناسب مع الطريقة التى يرى بها نفسه .

هذا هو السبب فى أننا ننصح بأن يستخدم الكبار الاعتراف بالامتنان بدلاً من المديح مع الأطفال العنيدين . بالاعتراف فإنك تعلن بموضوعية عن سلوك الطفل . إنه نفس الشيء الذى تعود "جو فرايداى" أن يطلبه فى البرنامج التليفزيونى شبكة الصيد :" الحقائق مجرد الحقائق يا سيدتى " .

إليك مثالاً : لنفرض أنك رأيت " بوبى " يعمل فى الواجب بدلاً من أن يضع الصمغ على شعر زميله . فيمكنك أن تعترف وتعبر عن شكرك لهذا بأن تقول : " يا ... ، لقد لاحظت أنك تكتب " إنك لست بحاجة للإسهاب فى التعبير عن إعجابك بسلوكه . ولا داعى لأن يعرف " بوبى " أن أعماله وتصرفاته جيدة ومناسبة . بل إن الهدف هو التمسك بالحقيقة وتجنب أحكام القيمة .

وعندما تبدأ بالاعتراف أكثر ؛ سوف يبدأ شيئان في الحدوث أولاً : سوف يبدأ الطفل العنيد فى الاستماع إليك أكثر لأن تعليقاتك إيجابية أو على الأقل ليست سلبية ، إذن فإنه لمن المتعة والمرح الاستماع إليك . وثانياً : إن الاعتراف بالامتنان سوف يبدأ فى تشكيل سلوك الطفل .

تذكر : إن المديح يحتوى على أحكام لقيمة السلوك ولكن الاعترافات هى ببساطة بيان الحقيقة .

التعود على الاعتراف بالشكر

عندما يقول الوالدان أن أبناءهم لا يفعلون أى شىء يستحقون عليه الامتنان والاعتراف الإيجابى ، نعرف أنهم لم يتعودا على صياغة هذه الجمل أو التعبيرات لأولادهما .

وإحدى طرق التعود على ذلك هو استخدام ما نسميه " أسلوب علق وانسحب " ، ولكى تحقق هذا ؛ فعليك أن تأخذ عشر أوراق بيضاء ترسم عليها وجوهاً مبتسمة وتضعها فى أماكن مختلفة فى البيت : على الثلاجة ، أو على صندوق الأدوية أو على قمة أحد الأحذية وعندما تمر على أى من هذه الصور أثناء اليوم قل أحد التعبيرات لطفلك .

إنك لست مضطراً لأن ترى طفلك وهو يعمل شيئاً حسناً ، ولكن فقط يمكنك أن تلاحظ أنه لا يسىء السلوك . مثلاً : " إننى لاحظت أنك تشاهد التلفاز مع أختك الصغيرة ."

عند هذه النقطة لابد أن تغادر الغرفة بأسرع ما يمكن . لماذا ؟ لأننا نحن الآباء نميل إلى أن نفسد لحظات التقدير ، ومن المحتمل أن يكون ذلك بإضافة تعليق سلبى مثل : " لماذا لم تستطع فعل ذلك بالأمس ؟" ولا يوجد سبباً لكى تزعج الطفل ، أليس كذلك ؟

إذا وقعت فى هذا الروتين فإن الجو كله سوف يضعف تقديرك ؛ ولذلك ننصحك باتباع أسلوب علق وانسحب .

بالطبع ، إذا أساء الطفل السلوك عندما تجد صورة الوجه الضاحك فإنك لا تعترف ولا تمتن . إذا كان يتشاجر مع أخيه الصغير لا يجب أن تقول :

" إننى لاحظت أنك ضربت أخيك لكمة على فكه" ومن الواضح أنك مضطر لأن تنهى الشجار أو تفعل ما هو ضرورى لاستعادة النظام .

بالنسبة للمدرسين ، فإننا ننصح بوضع عشر قصاصات من الورق فى الجيب على اليسار كل صباح . وهدفك هو عمل عشرة اعترافات بالامتنان للطفل العنيد فى الصباح . فى كل مرة تعترف بالامتنان أعكس مكان قصاصة الورق من اليسار إلى اليمين . كرر هذا الإجراء فى المساء أيضاً فهذا يساعدك على مراقبة نفسك والدخول فى عادة جديدة . تذكر : بدون الممارسة والتدريب فإننا نميل للوقوع فى العادات القديمة .

نسبة ١٠ : ١

إن الاعترافات هى رأس المال الذى تستثمره لتغيير سلوك الطفل إذا كنت تريده أن يستمع عندما تقوم بعمل تعليقات سلبية أو إعادة توجيه سلوكه . فإنك فى حاجة للتعويض بشكل كبير بالتقدير والاعتراف عندما يفعل ما تريده منه .

والقانون الجيد هو أن توزع على الأقل عشرة اعترافات مقابل كل تعليق سلبى واحد ، وقد يكون التعليق السلبى مثل : " إنك لم ترتب فراشك " وفى كل مرة تستخدم فيها مثل هذا الأسلوب السلبى ، فإنك فى حاجة إلى مساواة الميزان بإلقاء عشر إيجابيات على الطفل أثناء اليوم . وإلا فإن الطفل سوف يرفض الاستماع إليك مرة أخرى ولن يستجيب لك . ولن يدرك أنك تلاحظ أيضاً الأشياء الحسنة التى يفعلها .

أساسيات السلوك

الاعترافات مقابل المديح

◄ المديح

الشرح : هو تعليق على سلوك الطفل المناسب ويشمل تقدير قيمة أو شعور المفسر أو المعلق .

أمثلة : " يالها من صورة جميلة" ، " إنك طفل ممتاز "

◄ الاعتراف

الشرح : وصف لسلوك الطفل المناسب . ولابد أن يكون محدداً وبدون قيمة أو بيان للمشاعر. استعمل أسلوب علق وانسحب (أى قل بسرعة ما تريده واترك المشهد أو ابقَ صامتاً) .

أمثلة : " ألاحظ أنكما تجلسان بهدوء فى المقعد الخلفى " ، " إنك تأكل بملعقتك ."

الفصل ١٢

مكافأة التغيرات الطفيفة

حتى الأشياء الصغيرة تعنى الكثير

فى الصفحات القليلة السابقة لمسنا عدداً من الطرق التى يعطى بها الوالدان والمدرسون أطفالهم اهتماماً إيجابياً . تذكر أن الأطفال العنيدين يحتاجون إلى أن يعرفوا متى يكون سلوكهم مناسباً ، كما أنهم بحاجة ماسة إلى معرفة متى يكونون سيئى السلوك . وهم بحاجة إلى سماعك وأنت تمدح تغيرات سلوكهم حتى لو كانت تلك التغيرات طفيفة .

ونحن باعتبارنا كبار نرتكب خطأ عدم ملاحظة الأشياء الصغيرة التى يفعلها الأطفال لكى يتوجهوا إلى الاتجاه الصحيح ، وبدلاً من هذا نميل إلى الانتظار حتى نرى تغيراً ضخماً قبل أن نعلق . وبهذا الاتجاه فإننا سوف ننتظر طويلاً . والحقيقة هى أن التغيرات الكبرى لن تحدث إذا تجاهلنا التغيرات الصغيرة .

إذا كنت تريد أن توجه طفلك نحو الاتجاه الصحيح ، فلابد أن تزيد الاهتمام بالدليل المادى المحدد على أن سلوكه يتحسن ، ومهما بدت التحسنات ضئيلة . فعندما تفعل ذلك فإنك سوف تساعده على الانتقال إلى سلوك أفضل وعلى تطوير علاقات أفضل مع الآخرين .

إن إحدى الطرق التى تمكن من التعود على الامتنان لتحسين سلوك الطفل هى أسلوب نسميه مكافآت التغيرات الطفيفة . إنها قوية بطريقة مدهشة ولكنها أقل استخداماً .

ولنأخذ حالة طفل يتمتع بالذكاء فى الصف التاسع كان " راى " يعالجه وكان هذا الشاب الصغير غاضباً من والده المفرط فى الانتقاد ، وكان يرسب فى المدرسة مكايدة وغيظاً . وعندما سأل " راى " الوالد ما أول علاقة للتحسن وأجاب الوالد : " عندما ينال ابنى الامتياز فى كل المواد ."

أجاب " راى " : " تمهل ألا يكون ذلك آخر علامة ؟"

ورد الوالد بحسم ، " لا ، إنه ولد ذكى جداً ، إن بإمكانه الحصول على الامتياز أو جيد جداً بقليل من المذاكرة " .

وحاول " راى " تعليم الأب أن عدم ملاحظة التحسن فى الاتجاه الصحيح يمكن أن يثبط من همة ابنه ، ولسوء الحظ ، كان الوالد لا يلين ولا يرق ، وفى النهاية رسب ابنه فى الصف التاسع .

لابد من السماح للأطفال أن يتذوقوا ويستمتعوا بانتصاراتهم الصغيرة . وعندما يفرحون بإنجازاتهم الصغيرة فإنهم يثابرون بدأب ويحولون أعمالهم البطولية الصغيرة إلى إنجازات عظيمة .

ويمكن لك أن تكافىء تغيرات الطفل باتباع برنامج الخطوات السبع التالى :

١. استهدف سلوكاً محدداً ترغب فى تغييره ، والأمثلة هى : عدم ارتداء الملابس فى وقت محدد فى الصباح ، أو ضرب أحد الأقارب صغيرى السن .

٢. تصور السلوك الذى تريد أن تراه بدلاً مما يفعله ابنك وصفه لنفسك فى " مثال على شريط فيديو " وهذا يعنى ابتداع إيضاح محسوس يمكن للطفل أن يراه على شريط فيديو بدلاً من وصف غامض ، على سبيل المثال : إن كنت تستطيع تصوير الطفل وهو يرتدى ملابسه ، فإن عشرة أشخاص يشاهدون الفيديو لابد أن يتفقوا على أن الطفل يرتدى ملابسه . استخدم لغة محددة فى تطوير مثال الفيديو . لا تقل فقط : " حسن سلوكك !" أو " حسن من موقفك ." فكل من هذه الأوامر لا يوفر تفصيلاً

كافياً لشرح ما تريد بالضبط . أيضاً عليك أن تتأكد أن المثال الموجود على شريط الفيديو يصور خطوة جيدة وإيجابية تريد أنت من طفلك أن يتخذها . لا تصف فقط شيء مثل : " عدم الضرب مرة أخرى" فإن الضرب هو الشيء الذى تريد منه ألا يفعله ! فكر فيما تحب أن يفعله طفلك بدلاً من سلوكه السيء ، قد يكون السلوك هو الذهاب إلى غرفة أخرى عندما يغضب من أحد أقربائه ، أو ارتداء الملابس فى الوقت المحدد .

٣. أكتب إجابة هذا السؤال : ما أول إشارة تدل على أن الطفل يتغير ؟ عندما تحدد العلامة الأولى للتغير لابد أن تجعلها أصغر سلوك يمكن ملاحظته ورؤيته ، ولا تذهب إلى أقصى حدود الحماس وتتوقع الكثير . فإن اللعب بهدوء مع الأخ لمدة دقيقتين أو ارتداء قطعة واحدة من الملابس فى الصباح هى أمثلة بسيطة للتقدم . ولذلك إذا ارتدى الطفل أحد الجوارب فهذه أول إشارة على أن الأمور تسير فى الاتجاه الصحيح .

٤. قل لطفلك ماذا تريد أن تحقق : اجلس واشرح مباشرة له المشكلة السلوكية وأى سلوك تفضل أن ترى بدلاً منه ، وما أول علامة محتملة ؟ أعط طفلك الفرصة ليقول ما يشعر بأنه قد يكون العلامة الأولى على التغير . فإذا اقترح طفلك شيئاً مختلفاً عما تتمنى أن تسمع فلابد أن تقيم أفكاره ، فإذا كانت فكرته لا تتحرك فى الاتجاه السلبى فيجب عليك أن تفكر بجدية فى قبولها .

٥. عليك أن تراقب ابنك مدة من الوقت عندما لا يقوم بعمل سلوك سيء آخر ، أو عندما يتخذ الخطوة الأولى نحو السلوك الإيجابى المستهدف ، وعليك أن تعترف بالامتنان عندما تلاحظ أول تغير يطرأ عليه ، فإذا كان الطفل يرتدى أول قطعة من الملابس دون أن يأمره أحد بذلك فلابد أن تقول له : " لاحظت أنك ترتدى قميصك دون أن يأمرك أحد بذلك ."

٦. ذكر طفلك بأنك لاحظت تقدمه : اترك ملاحظات بسيطة فى غرفة الطفل ، أو علي مائدة الغداء أو المكتب مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم معترفاً ومشاركاً لنجاحه ، على سبيل المثال : إذا قام الطفل بعمل الواجب قبل مشاهدة التلفاز فى الليلة السابقة ، فيمكنك أن تكتب

ملحوظة مختصرة معترفاً وشاكراً لهذا . وضعها على مائدة الغداء . هذه الملحوظات تعتبر ضرورية لأن الأطفال يعودون أنفسهم على منع تعليقاتك السلبية ولذلك فهم يبدأون بطريقة طبيعية فى منع تعليقاتك الإيجابية أيضاً .

٧. راقب أو سجل تغير ابنك الإيجابى فى دفتر . فهذا يساعدك على تتبع مسيرة التقدم والبقاء متحمساً .

عند استخدام تلك الطريقة يجب أن تقسم السلوك المستهدف إلى أجزاء صغيرة كافية حيث إنه سيكون لديك فرص كثيرة للاعتراف والشكر على التحسن . وأيضاً تأكد من أنك تلاحظ وتدون فى كل مرة أنه يوجد تغير .

نوعان من الأخطاء يمكن أن يعوقا النجاح

يمكن أن نقع نحن الكبار فى خطأين عند استخدام برنامج الخطوات السبع ، ويمكن أن يتسببا فى إيقاف التحسن . الخطأ الأول : هو عدم ملاحظة التحسنات البسيطة . والخطأ الثانى : هو المديح الذى تعوزه البراعة أو المديح التهكمى .

أحياناً يكون من الصعب إيجاد تحسن فى سلوك الطفل العنيد ولكن يجب أن تبحث عن الإيجابيات مهما كانت بسيطة إذا كنت تريد العمل على التغيير . ولنأخذ حالة الطفل الصغير "دينيس" ، لقد كان معتاداً على ضرب أمه عندما يصاب بالإحباط . ولم تصب الأم بالكدمات فقط ولكن أيضاً جُرحت مشاعرها وتحطمت علاقتها مع ابنها الوحيد .

وأخيراً وبعد مرور بعض الوقت توقف " دينيس " عن ضرب أمه وبدأ يسبها علناً . إننا نصفح أو نغفر السلوك الشفهى ، ولكن هذا يحدد نهاية التعسف البدنى وهو أكثر خطورة ولهذا كان الأمر جديراً بالملاحظة .

وفى فترة هدوء قالت له الأم إنها تعرف أنه لم يعد يضربها وأنه يستخدم الكلام بدلاً من الضرب . وفى فترة هدوء أخرى قالت له إنها تود لو أنه استخدم كلمات مختلفة عندما يريد أن يعبر عن غضبه .

في البداية ، كانت الأم تناضل كي تر ن السب خطوة أعلى من الضرب . وكانت تود عقابه بسبب الإهانة . وقد ضاعت منها فرصة أن تعترف وتمتن للتحول في سلوكه . وطبعاً لم تغر له الإهانة . وفي النهاية وقع فعلاً في مشكلة الإهانة . وكان الاعتراف في البداية بأن الإهانة كانت حركة بسيطة في الاتجاه الصحيح ساعدها في تقوية علاقتها مع الطفل ولذلك أصبح ميالاً لأن يستمع لها .

والخطأ الآخر الذي نلاحظه هو الإكثار من المديح الذي تعوزه البراعة " لقد ارتديت الجوارب والسروال ! لو أنك فعلت هذا بالأمس لما تشاجرنا أليس كذلك ؟" لا تفعل هذا ، على الرغم من أنه قد يكون شيئاً مغرياً أن تقوله .

لابد لنا جميعاً أن ندرك أن الأطفال لا يقفزون من السلوك السيىء إلى السلوك الحسن في يوم واحد . إنهم يفعلون ذلك خطوة خطوة كل مرة . فقد ينتقل الطفل من نوبة غضب كاملة كرقاده على الارض وهو يرفس ويصرخ ثم يتحول إلى غضب معتدل حيث يصيح فقط أو يسكن في غرفته . وأخيرا سوف يتعلم كيف يغير من سلوكه ويتحدث معك عما يغضبه . تذكر أن التغير يحدث تدريجياً .

ورسالتنا هي : راقب التغيرات الدقيقة .

أساسيات السلوك

١. ضع سلوكاً محدد كهدف تريد تغييره .
٢. صف لنفسك السلوك الذي تريد أن تراه في مثال على شريط الفيديو ".
٣. دون إجابة السؤال التالي : " ما أول علامة تدل على تغير الطفل ؟"
٤. قل لطفلك الذي تريده (ما الذي تبحث عنه) .
٥. عندما يبدأ طفلك في السلوك الإيجابي الذي و الهدف اعترف له بأنك تلاحظه .
٦. اترك ملاحظات بسيطة تذكر الطفل بأنك دائماً تلاحظ تقدمه .
٧. تتبع سير التغير الإيجابي للطفل في مذكرة أو سجل .

الفصل ١٣

تأثير وقت التسلية واللهو

أربع طرق تحسن علاقتك بالطفل عن طريق اللعب

إذا كان لديك طفل فى الثامنة أو التاسعة وأنت تقرأ هذا الكتاب فإن فرصة شكواك من أن الطفل لا يستمع إليك تزداد . فى الحقيقة إن هذه المشكلة الفردية ـ أطفال لا يستمعون ـ هى العامل المحفز لمعظم المشاكل التى تعانيها البيوت الأمريكية هذه الأيام .

إننا نملك الحل إلعب مع طفلك .

نعم يبدو هذا بسيطاً جداً ، ولكن إذا قمت بهذا على الوجه الصحيح فإن اللعب مع الطفل يعلمه الاستماع إليك بدلاً من النفور منك ومعاندتك، ويمكن للعب أن يحسن مجمل علاقتكما ، وسوف نقوم فى هذا الفصل بشرح أربع طرق لتجعل من لعب الطفل عملاً جاداً . ألا يثير ذلك اهتمامك ؟ استمر فى القراءة .

الاهتمام باللعب

إليك حقيقة مروعة : ما بين ٨٠ و ٩٠ ٪ من محادثة الآباء العاديين مع أطفالهم ليست مجزية أو مشجعة لهم . قد يصعب عليك تصديق هذا ولكن عليك أن تفكر فى ذلك : إن تعليقات مثل : " جونى ، ارتد ملابسك ! " ليست عقابية ولكنها ليست مبهجة أيضاً .

عندما يسمع طفلك تعليقات مثل ذلك فمن المحتمل أن يتعلم التمرد عليك . إذا لم يكن قد تمرد عليك بالفعل . إن لدينا حلاً ، وهو الأسلوب الذى يسمى الاهتمام باللعب الذى طوره " راسل باركلى " وهو عالم نفسانى حاصل على الدكتوراه ، وباحث فى جامعة "ماساتشوسيتس" كلية الطب، وقام بتأليف كثير من الكتب والمقالات عن نقص التركيز بسبب النشاط المفرط.

لقد صُمم هذا الأسلوب لزيادة الإذعان والطاعة عند الطفل وكذلك السلوكيات الإيجابية بتحسين قدرته على الاستماع لك . إنه يوفر لك الفرص كى تعلق إيجابياً على أفعال الطفل . وذلك سوف يساعدك تدريجياً على أن تجعله منفتحاً ومقتنعاً بالاستماع إليك مرة أخرى . إنها لن تعزز مهارات الاستماع عند الطفل فقط بل سوف تحسن فى نفس الوقت من علاقته معك .

قبل أن نشرح الاهتمام باللعب يجب أن نحذرك من قليل من الأخطاء غير المتوقعة :

١. هذا الأسلوب لا يصلح مع الأطفال أكبر من ثمان سنوات .
٢. يتطلب هذا الأسلوب كثيراً من الوقت (على الرغم أنه مستهلك للوقت ، إلا أن جَعْل الطفل يستمع بطريقة أفضل يستحق الاستثمار) .
٣. هذا الأسلوب ليس مثيراً للوالدين ، ولذلك يحتاج لكثير من المثابرة لكى ينجح .

ولاحظ أيضاً أن هناك بعض القواعد عن كيف ومتى تستخدم هذا الأسلوب (انظر القواعد الأساسية للاهتمام باللعب صفحة ١٢٢) .

كما يوجد " تحذير للصناع " . وإليك كيف يكون أسلوب الاهتمام باللعب فعلاً .

عندما ترى ابنك العنيد يلعب فى المرة القادمة ، اجلس فى نفس مستواه، فإذا كان جالساً بجانب المنضدة ، خذ كرسياً واجلس بجواره ، وإذا كان فى الخارج ، أى فى ملعب الجولف لا تخف من اتساخٍ ملابسك (فإن هذا الأمر يستحق فاتورة التنظيف الجاف) وإذا كان جالساً على الأرض ، فعليك أن تجلس معه على الأرض .

الخطوة التالية هى أن تتحدث إلى طفلك أثناء اللعب . قد تسأل عما نتحدث بالضبط . والإجابة بسيطة : عليك أن تصبح مذيعاً تصف لعب الطفل بالتفصيل لعبة لعبة ويعتبر " جينى بيترسون " مثالاً يحتذى به كمذيع لكرة السلة على الهواء ، وإليك عينة من وصفه للمباريات لعبة بلعبة : " حكيم أولاجيون يدور باتجاه السلة ... حكيم يضع الكرة داخل السلة ... ياللجمال ! " .

إنه دورك الآن . إذا وجدت طفلك يبنى حائطاً بتركيب مكعبات ثم يأخذ سيارته اللعبة ويصطدم بالحائط ، فعليك أن تنزل إلى مستواه وتقول شيئاً مثل: " إنه الآن يضع المكعبات الرمادية على قمة المنصة الخضراء . يا إلهى إنه يبنى ناطحة سحاب ... إنها تتصاعد ... إنه يأخذ سيارة الآن (والحماس فى صوتك !) إنها تنطلق بسرعة على المدرج (عليك بتمثيل الصوت) إنها تصطدم بالحائط ."

عندما يلعب طفلك بالكرة فى الحديقة الخلفية للمنزل يمكنك أن تصف هذا بطريقة عرضية أثناء شواء اللحم ، أو أثناء الاسترخاء فى الشرفة : " إنه يضرب الكرة بقدمه إلى الركن وهو الآن يكافح لإخراجها : ركلة ، اثنان ، ثلاثة ، وهو الآن يوجه الكرة بضربات قصيرة سريعة على طول السياج ! " .

إذا كان طفلك يريد أن يركب دراجته فى الشارع فكل ما عليك عمله هو أن تجلسٍ على درجات السلم الأمامى . وعندما ينتهى ويتوقف يمكنك أن تعلق قائلاً : " إنك كنت تدفع الدراجة بقوة . " إنك لست بحاجة لارتفاع صوتك حتى يسمعك الجيران . مجرد تعليق واحد يؤدى المهمة .

تذكر : إن إعطاء طفلك الاهتمام له تأثير فعال وعميق ، وبمجرد أن يدرك الطفل أن اهتمامك إيجابياً فلن يبتعد عنك بعد الآن ، إن الهدف من هذا التمرين هو تدريب الطفل على التآلف معك .

هذا الاهتمام ـ بوضوح وببساطة ـ هو اهتمام خالص . إننا في خلال خمسين عاماً من الممارسة الإكلينيكية نحاول أن نجد طفلاً واحداً لا يستمتع بهذه الطريقة . لقد سمعنا عن أطفال لا يحبون أن يقوم آباؤهم بالتعليق ويفضلون أن يقوموا بالمشاهدة فقط ولكن كل الأطفال يحبون جذب الاهتمام .

ثمة طريقة أخرى للوصول إلى هذا التمرين وهو أن تتخيل أن معك شخصاً لا يبصر وأنت تخبره بما يفعله طفلك بالضبط . وعند وصفك له لا تعطى رأيك إنك تعلق فقط . عليك أن تؤدى هذا العمل مع طفلك فقط وليس مع أطفال آخرين . وإذا كنت وحدك أباً أو أماً لعدد من الأطفال فعليك أن توقف هذه الفكرة لأنها سوف تتطلب كثيراً من الوقت والمعرفة . وبدلاً من هذا استخدم الاعترافات وتمارين أخرى في هذا الكتاب . إن الاهتمام باللعب سوف يساعد كثيراً ولكنه ليس إلزامياً .

القواعد الرئيسية للاهتمام باللعب

١. لا تطرح أية أسئلة : إن الأسئلة تشتت انتباه الأطفال، على سبيل المثال : تصور أن ابنك يلعب بمكعبات بناء . فإذا أشرت إلى سيارة لعبة إلى جانبه وسألته : " أليست هذه سيارتك المفضلة يا روى ؟ " إن هذا سوف يعوق اهتمامه بمكعبات البناء . إن الاهتمام باللعب يجب أن يكون تحت سيطرة الطفل . فأينما يجلس يجب عليك أن تجلس ، وعندما يلعب عليك أن تروى وتصف .
٢. لا تنتقد ولا تعاقب إذا كان ممكناً : إذا بدأ سلوك الطفل يسوء فمن واجبك أن تتجاهله وتبتعد عنه ، ولكن الأطفال نادراً ما يسيئون التصرف عندما يلعبون ويكون الاهتمام بهم بطريقة إيجابية .
٣. لا تحاول أن تسيطر على النشاط : لابد أن يمارس الطفل النشاط الذى يختاره هو ـ ليس عمل واجب المدرسة أو البيت ـ لابد أن يكون القرار للطفل ليس لك أنت .
٤. لا تحاول طرح الأسئلة إذا كان الطفل يشاهد التلفاز أو يلعب ألعاب الكمبيوتر. فهذا يسبب لنا التوتر ، وأعتقد أنه يفعل نفس الشيء معك أيضاً.

تدرب على الاهتمام باللعب

إن أكبر مشكلة يواجهها الآباء والأمهات عند الاهتمام باللعب هى أنهم يبدأون فى طرح الأسئلة بدلاً من مجرد التعليق فقط . وذلك أمر طبيعى فأنت كأب تعودت على طرح الأسئلة لأسباب عديدة .

أولاً : عندما كان طفلك رضيعاً فإنك تقوده إلى إجابات محددة من خلال أسئلة مثل " كم أذناً للكلب ؟ " وهذا يجعلك نمطياً .

ثانياً : عندما كان الطفل صغيراً كنت تطرح عليه أسئلة كطريقة لاختبار معلوماته عن أى موضوع ؛ فأنت تريد أن تعرف إذا ما كان يكتسب معالم التطور الصحيحة أو أنه متخلف فى بعض الجوانب .

ولكن عند اهتمامك باللعب فإن الأسئلة تشتت الطفل أو قد توتره . ولكى توقف هذه العادة فمن المفيد أن تبدأ فى التجربة مع شخص آخر كبير ، اطلب من زوجتك أو أى شخص آخر أن يجلس ويستمع إليك وأنت تصف أو تروى ، أن يذكرك بإشارة من يده عندما تبدأ فى طرح الأسئلة . والتدريب يفيد أيضاً لأنك لابد أن تمارسه مع طفلك لكى يكون فعالاً ومؤثراً .

ولكى ينجح هذا الأسلوب فإننا ننصح بأن تهتم باللعب لمدة تتراوح ما بين ١٥ و ٢٠ دقيقة ، ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً . ويمكنك أن تقسم هذا الوقت إلى عشر دقائق هنا وعشر دقائق هناك ولكننا ننصح بالاهتمام باللعب لمدة لا تقل عن عشر دقائق فى الجلسة الواحدة .

إن الهدف من هذا التمرين ليس إعدادك لكى تكون محترفاً فى إذاعة المسابقات الرياضية . لا ، إن التركيز أكثر أهمية من ذلك . إنك تعطى ابنك اهتماماً خالصاً مقابل سلوكه الطيب . إن الطفل يتصرف بشكل جيد أثناء لعب أى لعبة يريدها . فى نفس الوقت فأنت تجعل الطفل يبدأ فى الاستماع إليك .

لقد تلقينا معلومات إيجابية كثيرة من آباء قاموا بتنفيذ هذا الإجراء ويقول معظمهم أن الأطفال أصبحوا أكثر هدوءاً بشكل واضح وأصبحوا أكثر اهتماماً وانتباهاً بعد أسبوع واحد فقط من الاهتمام باللعب .

لماذا يعتبر اللعب بلا قيود مهماً

هل أنت مشغول ؟

هل تستيقظ صباحاً وعليك أن تقوم بعمل مليون شيء ؟ هل تذهب إلى الفراش كل ليلة وأغلب الأعمال لم تتم ؟ هل تسرع لإخراج البسكويت من الفرن للإفطار ؟ هل تسرع لأخذ الأطفال إلى المدرسة ثم تسرع إلى عملك في الموعد ثم تسرع إلى محلات البقالة ، ثم تأخذ الأطفال من اللعب في الموعد ؟

إنك لست وحدك هكذا . إن هذا هو حال مجتمعنا هذه الأيام فعليك أن تواصل المسيرة أو تتخلى عن مكانك . فسوف تفقد وظيفتك وتتركها لشاب آخر إذا لم تمكث في العمل متأخراً ساعتين أو ثلاث .

ونحن ندخل قرناً جديداً نواجه صعوبة الاسترخاء ، أي الحصول على وقت للترفيه . إننا دائماً نقضى حاجاتنا في عطلة نهاية الأسبوع ويندر أن نجعلها أياماً كما أرادها الله للراحة .

إننا لا ندفع أنفسنا فقط إلى الحد الأقصى ، ولكننا ندفع أطفالنا أيضاً إلى هذا الحد . إن اللعب بين الأطفال والوالدين محدود ومليء بالتوتر أكثر مما كان عليه منذ عشرين أو أربعين عاماً مضت . ولكن اللعب يُعد في غاية الأهمية بالنسبة للتطور الأخلاقي والمعنوى والمعرفي والعاطفي للأطفال كما كان منذ أربعين عاماً .

لاحظ الدكتور "ديفيد إلكند" ، الحاصل على الدكتوراه ، في كتابه " الطفل المتعجل " أن اللعب يحدد كيف يمكن أن يتخلص الأطفال من التوتر الناتج عن الأيام الصعبة في المدرسة ويتحرروا منه . إن الطفل العادى يقضى تقريباً سبع ساعات في المدرسة يتعلم ويتعامل مع ضغوط المواد الأكاديمية الجديدة والزملاء . بعد يوم كهذا يكون في غاية الأهمية أن يكون للطفل بعض الوقت للعب كطريقة للراحة والاسترخاء .

ولكن اللعب في حد ذاته ليس كافياً . إن اللعب في حاجة لأن يكون للترفيه الخالص بالنسبة للطفل كما ناقشنا في القسم الأخير . ويعد التدخل في لعب الطفل ومحاولة تنظيمه أسوأ طريقة لزيادة توتره . وهذا غالباً ما يحدث في الرياضات المنظمة .

أخذ " راى " ابنته مؤخراً لتلعب بالأرجوحة فى الحديقة العامة بالقرب من منزلهم ، وبينما هى تتأرجح وضع بعض من الأطفال علامات مرورية يحددوا بها ملعب كرة قدم وكان أحد الآباء يدرب هؤلاء الأطفال فى سن الخامسة على كيفية ركل الكرة وتمريرها بينهم . وكانت التعبيرات على وجه الصغار تقول إنهم يستمتعون أكثر باللعب مع بعضهم البعض بقوانينهم هم . لم يكن لديهم معلومات عما يجب أن يفعلوه أو ما هو متوقع منهم ، ربما لم يجد الأطفال أن ذلك مريحاً لكنهم اعتقدوا أن الوالدين يحبون ذلك ، وكانوا يتصرفون لإسعاد والديهم وليس لإسعاد أنفسهم .

ونحن نعتقد أن الأطفال يفضلون اللعب أكثر لو أن الآباء أخذوهم إلى الحديقة ووضعوا كرتين فى الملعب وتركوهم يختارون اللعبة التى يريدون أن يلعبوها ، وكيف يلعبونها ، وأى القوانين يستخدمونها ، بينما يجلس الآباء بعيداً على مسافة آمنة ويتدخلون فقط عندما ينشب شجار كبير .

اللعب معك

قد يبدو هذا الجزء مناقضاً لما كتبناه الآن عن إلقاء الكرة فى الملعب وترك الأطفال ليقرروا اللعبة التى يريدون أن يلعبوها . ولكن لابد أن تسمعنا لأنه رأى جيد . وها هو " التناقض " : إن الأطفال يحتاجون إلى اللعب ليس فقط مع بعضهم البعض ولكن أيضاً مع الكبار حتى يتعلموا أهمية القوانين والقواعد .

ولكن بكل أمانة ، هذا لا يناقض قولنا السابق ، إنك لا تريد أن تتدخل ولكنك تريد فعلاً أن يضع الأولاد قوانين حتى لو كانت من صنعهم وليست من صنعك أنت . إن إحدى الطرق لكى تستطيع اللعب مع طفلك حسب مفاهيمه هى أن تتركه يختار نوع النشاط ويمارسه بالطريقة التى يريدها . اخرج واركب دراجات مع ابنك وسر فى الاتجاه الذى يحدده هو أو اقذف ببعض الأطواق لابنتك لتلعب مباراة تبتدعها هى .

مهما كان نوع النشاط ، فعليك بانتهاز الفرصة لتلعب مع طفلك . إننا فى ممارساتنا نلعب مع عملائنا أثناء العلاج . إن معظم الأولاد الصغار يحبون

اللعب العنيف أو الصاخب ولذلك فنحن نعطيهم أحياناً فرصة هذا اللعب . ويحتفظ " راى " فى مكتبه بوسائل اللعب الصاخب التى يجد فيها الصبية فى مرحلة ما قبل المراهقة المرح المطلق .

اللعب شفهياً

إن الطريقة التى نلعب بها شفهياً نحن كمعالجين هى أننا لا نأخذ كل ما يقوله المرضى على محمل الجد . وهذه قاعدة ممتازة لكى يتبعها الآباء أيضاً .

وعلى سبيل المثال : جاءت " إيلين " إلى مكتب " راى " في يوم ما ، وهى فتاة متبناة تبلغ من العمر أحد عشر عاماً وكانت تسيطر تماماً على أهل المنزل . لذا فقد كان والداها وأقاربها يفعلون كل ما بوسعهم حتى لا يثيروا غضبها . لقد كانت " إيلين " فتاة صغيرة جميلة ولكنها كانت تفعل كل ما تستطيع لكى تبدو كالشبح . فقد صبغت شعرها الأشقر أبيضاً ووضعت مكياج شاحب كالعجين وارتدت ملابس سوداء . وكانت تقوم بأعمال غير مقبولة اجتماعياً .

ولم يستطع الوالدان السيطرة على أى من أفعالها . وفى أثناء إحدى الجلسات حاول " راى " أن يصحح التسلسل الهرمى حيث وضح لوالديها طرقاً مختلفة لوضع القواعد وتعزيزها ، فعندما كان يتكلم إلى الوالدين كان يركز كل اهتمامه عليهما وكأنهما هما أصحاب السلطة وليست " إيلين " . وحاولت الفتاة الصغيرة أن تتدخل وكلما حاولت أن تقاطع الحديث كان "راى " يشير بيده إليها لتصمت بينما ظل هو يوجه نظره واهتمامه إلى الوالدين . وعندما شعرت بأنه يتجاهلها ولا يعطيها أهمية ، وشعرت بتدنى مركزها فى العائلة جن جنونها وحاولت التحدث أكثر من مرة وبدأت تثور غضباً وتدير نظراتها بشكل مستمر .

وقبل أن يمر وقت طويل أدركت أن بعض القواعد التى يناقشها الكبار سوف تنتهك حريتها . ولم تحب التعديلات المستقبلية لسياسة أهل المنزل . ولقد استطاع " راى " أن يرى بطرف عينه أن عاصفة ما تتجمع . وكانت

" إيلين " تقبض على الأريكة بشدة لدرجة أنها بـدأت تـرتعش وكانـت علـى وشك الصراخ .

وعندما وصل الكبار أخيراً إلى درجة لم تعد تحتملها " إيلـين " انفجـرت قائلة :" إنك نطاح! " إن هـذه الملاحظـة السـيئة جـاءت موجهـة إلى "راى" مباشرة لأن كل الأمور كانت على ما يرام فى عالمها حتى جاء فى طريقها هذا المستشار .

وأصبحت الغرفة هادئة واتسعت عيون الوالدين وهم ينظـرون إلى " راى " وكأنهم يقولون : " حسناً أيها المعالج العظيم ، وماذا تنوى أن تفعـل الآن ؟" وبهدوء حول " راى " نظره إلى " إيلين " لأول مرة منـذ أن بـدأت الجلسـة . ولمحها بنظرة حادة حاسمـة وقـال : " أيتهـا الفتـاة الصغيرة إننـى أعاملـك باحترام وأتوقع أن تعامليني باحترام أيضاً، إننى لم يسبق لى أن أطلقت عليك أى اسم ، ولم أتحدث بشيء يحط من قدرك هنا وأتوقع نفس الكياسة منك . إننى أعتبر ما قلتيه حالاً إهانة وسب، وأنا قد عملت لسنوات لكـى أكسـب سمعتى . ومن الآن عندما تخاطبينى آمل أن تسمينى الدكتور النطاح!".

وتلاشى التوتر على الفور من الغرفة ، ومنذ تلك اللحظة كانت " إيلـين " تدعو " راى " " الدكتور نطاح !" الذى كان شيئاً مريحاً له . والدرس هـو أن " راى " لم يأخذ كل شيء تقوله على محمل الجد ولكن كان يجعل منه شيئاً من المزاح ، وفيما يخص النتائج فقد تحسـنت علاقتـه بالفتـاة كمـا تحسـنت علاقتها بوالديها ـ بمجرد أن خفضوا من جديتهم أيضاً .

يعتبر اللعب عنصراً هاماً فى حياتنا رغم أننا نغفلـه دائمـاً . بالإضـافة إلى الاعتراف ومكافأة التغيرات الطفيفة والاهتمام باللعب فإن اللعب فى حد ذاته هو الطريق الأساسى لتحسين علاقتك بالطفل .

متابعة تقدم الطفل

غالباً لا يهتم الآباء بمعرفة كم تستغرق ملاحظاتهم للتحسنات التـى تطـرأ على سلوك الطفل . لذا نقول إن هنـاك طريقـة جيـدة لمتابعـة تقـدم الطفـل ، وهى : أن تجدول كل تحسنات الطفل فى مفكرة ، مدوناً التواريخ والأوقـات

التى تلاحظ فيها أى تحسنات وسوف يساعدك ذلك على رؤية كل ما يطرأ على طفلك ومدى تقدمه .

لا تختلف هذه الطريقة عن التى تناولها معك والداك فى متابعة طولك على مر السنين فلا يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك ، لكن يمكنك أن تحدد علامة على الحائط توازى قمة رأسك مرة كل شهر وهذا يسمح لك أن ترى أنك فعلاً تتقدم طولاً . إن تدوينك لهذه التغيرات التى تطرأ على طفلك سيجعلك فى موقف إيجابى وسوف يقلل السلبية التى قد ترى عليها الطفل .

أساسيات السلوك

اجعل وقت اللعب مفيداً

١. قم بسرد أو وصف أنشطة اللعب التى يقوم بها طفلك ، وبذلك سيتعود طفلك على أن يسمع منك تعليقات إيجابية وهذا سيشجعه على أن يستمع إليك .
٢. حدد وقتاً للعب خالياً من القيود . يحتاج الأطفال لهذا اللعب مثل الكبار تماماً . إن الألعاب المنظمة لا تفيد .
٣. العب بقوانينهم . العب مع طفلك ولكن دعه يختار اللعبة والقوانين التى يريدها .
٤. العب شفهياً مع طفلك . قلل جديتك مع طفلك ولا تضع كل ما يقوله موضع الجدية .

الجــزء

عليك أن تحل المشكلة أو سوف أحلها أنا وهذا لن يعجبك

يبدو أن الأطفال العنيدين يحتـاجون إلى الإيجابيـات والسـلبيات الشـديدة أكثر من الأطفال العاديين قبل أن يتحفزوا للتغيير . وفى هذا الجزء ، سـوف نذكر بالتفصيل عدداً من الطرق لكى نستعيد نهائياً السيطرة التى حصل عليـها طفلك عندما كانت له اليد العليا .

إن ما تحتاجه هو أن يبدأ طفلك فى حل المشكلة التى سـببها للآخـرين ، والفلسفة الأساسية هنا هى " عليك أنت حل المشكلة ، أو سـوف أحلـها أنـا من أجلك ... وهذا لن يعجبك " وبمجرد أن يعرف حلولـك للمشـكلة فسـوف يصبح أكثر تحفزاً وأكثر نشاطاً فى حلها قبل أن تبدأ أنت فى الحـل ، لأنـه يكره أن يفقد السيطرة بالطريقة التى سوف تتطلبها منه هذه الحلول .

وسواء كان طفلك مسيطراً أو غير مرن ، فـإن هـذا القسـم سـوف يسـاعدك على استعادة السيطرة وبناء المرونة لديه .

الفصل ١٤

معسكر التدريب

كيف يمكنك تحمل المسئولية مرة أخرىٍ .
(عليك أن تكون مثل الجندى ..مستعداً)

قليل من المواقف فى الحياة الأمريكية هى التى تختبر الروح والنفس مثل معسكرات تدريب المجندين التى تعقدها العسكرية فى الولايات المتحدة . فإذا كان قد سبق لك وتحدثت مع أشخاص حضروا معسكرات التدريب سواء فى الجيش أو القوات الجوية أو الأسطول أو البحرية ، فربما يكونوا قد ذكروا لك أن التجربة قد دفعتهم إلى نقطة التغيير على الأقل مرة واحدة .

إن الهدف الأساسى لمعسكرات تدريب المجندين هو تهذيب وتشكيل العناصر المستقلة للجنود الصغار . وعندما يتم التهذيب فإن القوات التى تم تدريبها تطيع الأوامر فور صدورها . وهذه الطاعة مسألة غاية فى الأهمية خاصة فى مواقف الحياة أو الموت التى يواجهها الجنود فى حرارة المعركة .

إن معسكرات التدريب تشبه إلى حد كبير معسكرات تدريب المجندين فهى مصممة لمساعدة طفلك على أن يدرك أنك أنت المسئول وأنه ليس المسيطر نهائياً .

على الرغم من أنك لا تريد أن يؤدى طفلك التحية فى كل مرة تدخل فيها الغرفة ، إلا أنه من المهم أن يحترمك . وعلى الرغم من أن الآباء لن يطلبوا

أبداً من أطفالهم أن يطلقوا النار على الأعداء إلا أنه يوجد أوقات يكون فيها الإذعان الفورى أمراً مرغوباً .

لسوء الحظ ، إن اكتساب الاحترام والطاعة ليس عملاً سهلاً . وذلك يشبه القائد العسكرى الذى يقود قواته فى الطين والجليد على طريق يبلغ طوله ١٥ ميل ، وهذا يعد اختباراً للتحمل . وقد يأتى اختبارك عندما يصل طفلك فى صراخه إلى الدرجة التى لا تحتمل ، وتبدأ فى التفكير فى الاستسلام . أو قد يأتى الاختبار عندما يحاول طفلك أن يستخدمك فى حل المشاكل بدلاً منه ومن أجله .

عندما تبدأ معسكر التدريب ، لابد أن تعرف أن أهم شىء يجب أن يكون واضحاً لك هو أنك الضابط الآمر . ولا يجب أن تسمح لطفلك أن يكون المسئول عن الوقت الذى يتم فيه تهذيبه وتدريبه . فأنت الذى تعطى الأوامر . وبعد هذه القاعدة عليك أن تتبع هذه الخطوات الثلاث التالية لكى تستطيع فى النهاية أن تكسر نمط التحدى والعناد عند الطفل وكذلك السيطرة على الموقف :

١. قم باختيار سوء سلوك واحد .
٢. قم باختيار الوقت .
٣. قم بعمل شىء مختلف .

خطوة ١ : اختيار سوء سلوك واحد

يواجه الآباء غالباً كثيراً من السلوكيات السيئة لدرجة أنهم يحاولون أن يصلحوا الطفل فى كل شىء غير ملائم من أفعاله، ولكنهم لا يصلوا إلى شىء . لابد أن تدرك وتعترف بأن الطفل لديه طاقة أكثر منك وأنك سوف تكون أكثر فاعلية إذا تخيرت مشكلة واحدة وركزت عليها فى كل مرة .

وأحد الطرق لتنفيذ ذلك هو أن تعد قائمة للسلوك وتختار سلوكاً واحداً يكون أكثر إزعاجاً لك . لابد أن تكون محدداً . لا تضع فى القائمة أشياء مثل " موقف سىء " أو " غير مطيع " فهذه الأشياء شديدة الغموض ، اختر

مثلاً: " مثال على شريط الفيديو " إن ذلك الشيء الذى إذا تم تسجيله على شريط فيديو يكون واضحا لأى شخص يشاهده . ومن أمثلة ذلك : " لا ينظف طبق العشاء ." أو " مضايقة أخته فى السيارة ."

فكلما كنت أكثر تحديداً ووضوحاً يكون من الأسهل متابعة التقدم والخروج بخطة عمل .

قالت إحدى عميلات " راى " له : " إن وقت الصباح أصبح مستحيلاً ". إذا استطاعت أن تجعل الصبح أكثر هدوءاً فإن بقية اليوم - كما تعتقد هى - سيسير على ما يرام، حتى ولو ظهرت مشاكل أكثر عندما تعود إلى المنزل بعد الظهر.

وطلب منها " راى " أن تكون أكثر تحديداً لأن كلمة " كل صباح " غامضة جداً لدرجة أنه لا يمكن التركيز عليها . وبعد استجوابها اكتشف "راى " أن إيقاظ الأبناء وارتداء ملابسهم لم يكن المشكلة . ولكن المشكلة الحقيقية هى أن ابنتيها تتشاحنان وتتشاجران على مائدة الإفطار ولا تعدان حقائب المدرسة . وقررت الأم أن تركز على الشجار الذى يحدث على مائدة الإفطار ، وتجعل من هذا الشجار هدفاً كسوء سلوك . بهذا السلوك الواضح المحدد الذى اختارته يمكنها أن تختار وقتاً وتضع فيه استراتيجية تغيير السلوك .

خطوة ٢ : قم باختيار الوقت

عند اختيار أفضل وقت للتركيز عى سلوك الطفل ، عليك أن تنتقى الوقت الذى يناسبك أنت ، وإلا سوف يختار الطفل العنيد الوقت الذى يناسبه هو ولا يناسبك أنت . إن الأطفال نادراً ما يسيئون السلوك عندما يكون الوقت غير مناسب لهم ، أو يكون مزعجاً لهم مثل الوقت الذى يرغبون فيه فى الذهاب إلى السوق التجارى .

لقد كانت الأم التى تحدث إليها "راى" أكثر انزعاجاً بشجار الصباح . ولكن ابنتيها لم تكونا على عجل للذهاب إلى المدرسة فى الموعد (يالها من

مفاجأة) . إن التأخر عن موعد المدرسة لا يقلقهما على الإطلاق . ولذلك لم يكن من المعقول للأم أن تعالج المشكلة وتضع العواقب فى ذلك الوقت .

واتفقت هى و"راى" على أن يجعلا الابنتين تمارسان آداب وقواعد السلوك عند الجلوس على المائدة وذلك بعد انتهاء اليوم المدرسى لمدة نصف ساعة . وجاءت الأم بكل الأسباب التى تعوق هذا العمل . أولاً : إحدى الفتيات لديها ممارسة أحد الفنون فى يومى الاثنين والأربعاء ولذلك فإن الحل لا يصلح فى هذين اليومين . وكانت الابنة الأخرى تمارس كرة القدم يوم الخميس والأم مشغولة فى يوم الجمعة . ولم يتبق سوى يوم الثلاثاء .

وسأل " راى " الأم : " ما الشىء الأكثر أهمية ، لعب الكرة أم تعلم مهارة ذات قيمة تظل مدى الحياة ؟ هل هذا يستحق أن تضيعى بعض دروس الفنون أم تظلى أسيرة كل صباح حتى تبلغ البنات الثامنة عشرة ؟"

وبعد ذلك كان ما يشغل الأم هو أنها سوف تخسر أموالاً بالغياب عن جلسات التدريب . وكانت إجابة " راى " : إن شيئاً أرخص من جلسة العلاج يستحق أن يلغى مع الأخذ فى الاعتبار مدى تكلفة جلسة العلاج ".

إن أفضل الأوقات للتركيز على أحد السلوكيات السيئة هو الوقت الذى يكون غير مناسب ومزعج للطفل - مثل الوقت الذى يمارس فيه نشاطه أو أثناء لعبة يجب أن يشاهدها على شاشة التلفاز أو فى أى وقت اعتاد فيه أن يلعب إحدى لعبات الفيديو أو اللعب مع أصدقائه .

خطوة ٣ : قم بعمل شىء مختلف

إن هذا الكتاب يبين طرقاً للخروج بردود مختلفة لسوء السلوك . وهذا هو الأساس فى تغيير الطفل .

لقد سمعنا مرات ومرات فى ممارساتنا العلاجية عن آباء يقولون " كل يوم يثير طفلى مشاكل حول تنظيف الأسنان أو الذهاب للنوم . وكل يوم لابد أن أصرخ فيه . فمتى يتعلم ؟".

ونجد أنفسنا نفكر ونتساءل : " متى تتعلمون أنتم أيها الآباء ؟" يمكنك أن تتوقع أن يسىء طفلك السلوك ، وما تحتاج إلى عمله هو أن تكون مستعداً

برد فعل مختلف عندما يفعل ذلك ، وعليك أن تقول لنفسك : " إننى أعرف أن طفلى سوف يواجه مشكلة فى تنظيف أسنانه ، إنه يقول لى إنه يحتاج المساعدة لتنظيف أسنانه وللذهاب إلى الفراش . فى هذا المساء ، عندما يتوانى الطفل كى يضيع الوقت سدى سوف أقول له بصوت هادىء : " لا تقلق إن لدينا متسع من الوقت مساء غد لممارسة هذا ، ولسوء حظه ، سوف يجبر على الممارسة بدلاً من الذهاب للتزلج مع صديقه ."

ويتلقى الطفل هنا رد فعل مختلف . فهو يتوقع أن يكون رد فعلك هو الصياح والصراخ ، ولقد أصبح محترفاً فى مواجهة هذا ، ولكنه ليس معداً ولا مستعداً لخسارة وقت التزلج لأن عليه تنظيف أسنانه وهذا سوف يكون دافع له ومن المحتمل أن يكون حافزاً على التوقف عن التلكؤ والتوانى وأن يذهب إلى فراشه وحده دون مساعدة أحد .

عندما تتوقع سوء السلوك وتخطط له فلن تقع فى المشكلة دون استعداد بل ستكون دائماً مستعداً وسوف تكون قادراً على وضع خطة جديدة . ففى مرات عديدة توقع الآباء الأفضل وانتهوا إلى الأسوأ . لا يجب أن تؤخذ على حين غرة أو تؤخذ بالمفاجأة . فإذا توقعت الأسوأ وخططت له فسوف ينتهى بك الأمر إلى الأفضل . إذا كان طفلك يميل إلى استخدام نفس الأساليب القديمة مثل " إنه ليس عدلاً " أو" إننى لا أحبك " عليك أن تقرر تجاهل هذه الصرخات أو استخدام التعبيرات الملة مثل التى وضعناها فى قائمة " تعبيرات مملة يمكن استخدامها " صفحة ٨٥ ـ ٨٦ . وعليك أن تتخذ قرارك قبل أن تتأثر بما يقوله الطفل ـ مهما كان رد فعل الطفل .

وأفضل طريقة للإعداد هى التجربة . اطلب من زوجتك أو صديقك أن يلعب دور الطفل لكى يكون لديك تجربة متدرباً عليها .

إن التدريب والممارسة لهما أهمية عظيمة إذا كان طفلك دائماً ما يأتى بملاحظات جديدة مزعجة كمحاولة للقضاء على أفعالك التأديبية والتهذيبية . إن الطفل هنا يحاول ببساطة أن يصعد التوتر حتى لا تصبح لك السيطرة، وبهذا يمكنه السيطرة عليك بنفس الطريقة التى كان دائماً يتبعها . ولذلك كان عليك أن تمثل بالضبط ما سوف يحدث قبل الأوان ، وعليك أن تلتزم وتتعهد بألا يمنعك شىء عن استعادة السيطرة على طفلك .

وقد يعنى الإعداد أيضاً أن تبحث عن الآخرين للمساعدة والدعم . وهذا يوفر لك راحة البال التى تعتبر غاية فى الأهمية . وعلى سبيل المثال : من المهم بصفة خاصة أن تجعل الجيران على وعى بما يمكن أن يحدث من نوبات غضب عالية قد يحدثها الطفل أثناء القيام بقيادة معسكر التدريب .

إن إحدى السيدات قامت بتحذير ستة من جيرانها أنها على وشك أن تبدأ معكسرٍ تدريب لابنها " جيفرى " الذى يبلغ من العمر ٩ سنوات والذى رفض سابقاً أن يدخل فى وقت مستقطع أى عدم الاستمرار فى اللعب . لقد أخبرت أم " جيفرى " الجيران بأنه قد يصرخ أو يصيح لفترة كل يوم .

وأخبرتهم بأنها لن تسىء معاملة الطفل ولن تكون متعسفة معه وأنها سوف تستخدم فقط حرمانه من الحرية حتى يصبح متعاوناً بالدخول فى الوقت المستقطع . وقدمت اعتذارها عن سلوك " جيفرى " الذى كان يسبب الإزعاج فى مجمع الشقق وشرحت لهم أن هذا العلاج قد يكبح سلوكياته الغريبة غير الملائمة .

وقد أبدى الجيران استعدادهم لتحمل الضوضاء لقليل من الأسابيع وعرض اثنان منهم أن يأتوا لمساعدتها والسيطرة على " جيفرى " .

بالطبع لن يكون كل الجيران ذوى أخلاق حميدة . وعلى الرغم من ذلك يجب أن تعرف أنه عندما يحتاج الطفل تهذيباً بدنياً مثل السيطرة عليه والإمساك به فلا داعى أن تقلق بشأن ما قد يعتقده بعض الجيران . وعندما يدرك الطفل بل ويكتشف أنه لن يستطيع السيطرة عليك بالصراخ والعويل فسوف يتعلم أن المناورة لم تعد تفلح .

وإليك مثال آخر عن كيفية الاستعداد : كان لدى " بيل " طفلة تحت العلاج تسمى " كيتلين " تركها والداها مع مربيةٍ هى وأختها الصغرى . وسببت هذه الفتاة المعاناة والتعب للمربية وكانت دائماً غاضبة لأن والديها تركاها مع المربيةٍ ، وكانت تصب غضبها على هذه المربية. ولم يكن هذا عدلاً ولا إنصافاً للمربية ، بل عزز وقوى من سوء مهارات حل المشاكل لدى الفتاة .

غالباً ما كانت المربية تتصل بالوالدين على التليفون المحمول وتجبرهم على تعطيل مواعيدهم والحضور إلى المنزل لتأديب ابنتهما .

وبدلاً من إلقاء المحاضرات على الطفلة عن طريقة السلوك قبل أن يغادرا المنزل ، فقد كان الوالدان فى حاجة إلى أن يضعا خطة جديدة وساعدهما "بيل" فى ذلك بأن استعانا بمربيتين ، تظهر إحداهما فى البداية . وإذا ما بدأت الفتاة فى سوء السلوك يتم إخبار الوالدين . وفى هذه الحالة يخبر الوالدان الفتاة بأن مس " جونز " ، المربية التى لا تحبها " كيتلين " سوف تأتى حالاً وترعاها وحدها ، أما الأخت الصغيرة فسوف تتمتع بوجودها مع المربية الأولى .

وكان على الوالدين أن يحتجزا مس " جونز " على حسابهما ويدفعا أجرها سواء حضرت أم لا ، ولكن هذا كان أرخص بكثير من جلسة العلاج . فى الحقيقة ، أساءت " كيتلين " السلوك فعلاً ، وكان على مس " جونز " أن تحضر إليها . وكانت " كيتلين " تعطى لمس " جونز " الاسطوانات المدمجة كتعويض عن سوء سلوكها . (بالرغم من قيام الوالد بتعويض مس " جونز " مادياً) وبعد ذلك الاختبار لم تعد " كيتلين " مشكلة للمربية أبداً .

بإتباع الخطوات الثلاث الموضحة فى هذا الفصل سوف تمنع طفلك من مفاجأتك وأنت غير مستعد لسوء سلوكه المزمن . إن الشىء الحسن أن سوء السلوك المزمن ، كما قلنا سابقاً ، يوجد دائماً فرصة ثانية للمساعدة على تغييره . إن الأطفال العنيدين لا يودون من أعماق قلوبهم أن يسيئوا السلوك ، إنهم فى حاجة فقط أن يعرفوا من هو المسيطر أو من هو القائد .

أساسيات السلوك

ثلاث خطوات لمعسكر تدريب ناجح

١. **انتق سلوكاً واحداً تريد أن تغيره** : وكن محدداً فيما تريد أن يفعله الطفل بطريقة مختلفة .
٢. **انتق الوقت للتركيز على تغيير السلوك** : يجب أن يكون الوقت الذى لديك فيه الطاقة علي عمل ما يجب عمله وتظل فيه حتى تحقق إنجازاً.
٣. **اعمل شيئاً مختلفا** : إذا لم يتغير رد فعلك على سوء سلوك الطفل فسوف يجعلك تعدل من أسلوبك حسبما يناسبه أو يجاريك ويتغلب عليك كما كان يفعل دائماً . يجب أن يكون رد فعلك جديد لكى تحصل على اهتمامه وانتباهه وتحفزه للتغير .

الفصل ١٥

قوة العواقب

كبح السلوك السىء بطريقة مناسبة

على الرغم من محاولاتك العظيمة لبناء علاقة قوية مع الطفل العنيد ، سوف تظل هناك أوقات ومواقف يستمر فيها الطفل فى إساءة السلوك أو عدم المرونة .

قد يقول طفلك باستمرار " حاول أن تروضنى" أو " إنك لست رئيسى !". وستظل هناك أوقات تجد فيها أن كلمة "لا" تخرج من فمه بين كل جملة وأخرى ، خاصة إذا كانت الأمور لا تسير بالطريقة التى يريدها . وقد يصل بك الحال لأن تفقد السيطرة على سلوكياتك .

وهذا هو الوقت الذى تحتاج فيه إلى أن تجعل طفلك مسئولاً عن المشكلات التى تسبب فيها . كيف ؟ بأن تظهر له العواقب التى تعلمه الطريقة المناسبة للسلوك .

قبل أن ننتقل إلى مواصفات العواقب يجب أن نذكرك بأنه يجب أن تكون هناك علاقة صلبة وقوية مع طفلك . هذا يعنى أن تمارس الطرق التى شرحناها حتى الآن مثل : تقديم الشكر للسلوك الحسن ، أو اللعب مع الأطفال الصغار . فبدون العلاقة الحسنة سوف تتسبب الأساليب التى نحن على وشك أن نناقشها فى زيادة العناد .

لاحظنا فى مرات عديدة أثناء ممارساتنا أن المدرسين والآباء قد ركزوا بشدة على الأسلوب الذى سنناقشه لاحقاً، وظلوا غير واعين بأهمية العلاقة . فالعلاقة هى التى قد تتسبب فى إحساس الطفل بالغضب أو أنه قد تم خداعه أو سلب حق الطفولة منه . وعندما يحدث ذلك تزداد حدة السلوك ويصبح جحيماً بدلاً من أن يتحسن .

تذكر : بدون العلاقة الجيدة فإن كل ما يتناوله هذا الفصل والفصول التالية سوف يكون مجرد أساليب تحولك إلى حارس سجن ، مسئولاً عن سجين ، وبمجرد أن يدير حراس السجن ظهورهم يسىء المساجين السلوك ويخططون ضد حراس السجن .

العواقب مقابل العقاب

عندما يحاول الكبار كبح التحدى والعناد لدى الطفل ، فكثيراً ما يخلطون بين العواقب والعقاب ، وهذا لا يجعل الاستفادة من العواقب فى محاولة تغيير السلوك مسألة سهلة .

هناك اختلافان أساسيان بين العواقب والعقاب ، الأول : أن العواقب تعلم الطفل ما تريده أنت أن يتعلم ولكن نادراً ما يفعل العقاب ذلك . على سبيل المثال : تخيل للحظة أن الطفل لم ينظف غرفته كما طلبت أنت منه . وكرد فعل منعته من مشاهدة التلفاز لبضعة أيام . هذا العقاب ـ عدم رؤية التلفاز ـ لا يساعده على أن يتعلم كيف ينظف الغرفة بطريقة أفضل . إنه فقط يضايقه بشدة وكأن تنظيف الغرفة هو الجحيم .

هناك أثر جانبى آخر للعقاب وهو أن يصبح الطفل أكثر استياءً ويحاول الانتقام والثأر ، مما ينتج عنه عقاب آخر .

على العكس من ذلك فإن العواقب الجيدة تعلم الطفل ، إنها توضح له السلوك الصحيح الذى تريده أنت بطرق ملموسة يستطيع فهمها .

فى مثال الغرفة غير النظيفة تكون العاقبة هى أن يقوم الطفل بتنظيفها أثناء مراقبتك له ، ثم تعود الغرفة إلى عدم الترتيب ويقوم هو بتسويتها مرة أخرى . ولابد أن تجعله يستمر فى هذا مرتين أو أربع مرات ، ولكن يجب

أن يكون موقفك حسناً . وهذه العاقبة تعلمه ماذا تريده أن يفعل : وهو تنظيف الغرفة ، وهذا أيضاً يبدو معقولاً للطفل على الرغم من أن هذه المهمة لا تبدو سارة .

الفرق الثانى بين العواقب والعقاب هو الطريقة التى يقدم بها كل منهما . فالعقاب ينطلق دائماً أثناء ظهور الغضب ، وغالباً ما تصبح غاضباً بسبب مشاحنات طفلك أو إحراجه لك ، ويكون ردك الطبيعى هو : العقاب الذى يظهر فى نوبة من الغضب تنقل انفعالاتك .

إن إظهارك للغضب أمر غير جيد ، فذلك لا يحفز الطفل العنيد فقط ولكنه يؤدى أيضاً إلى نتائج عكسية لأن الطفل العنيد يحب أن يسبب الغيظ للوالد ويثير الغضب .

إن الأطفال يعتبرون هذا سيطرة . فعندما تمارس العقاب فإنك تدعو الطفل إلى الصراع معك لا إلى تعلم درس .

وعلى العكس إذا قدمت العواقب مع الحزن والتقمص العاطفى فإنك بذلك تجعل الطفل يعرف أن مسئولية المشكلة تقع على كاهله وبذلك لن تنجح أى محاولة لإدخالك فى الصراع ، وتكون النتيجة أن الطفل سوف يتعلم كيف يحسن السلوك لأن الأفعال غير المناسبة تزعجه وتضايقه هو فقط .

إن إظهار العواقب بطريقة التقمص أمر صعب ، إنك تشعر بالانزعاج ـ وهذا أمر طبيعى ـ عندما يسىء طفلك السلوك ، ولذلك فمن غير الطبيعى أن يكون ردك أو رد فعلك بالحزن والتقمص العاطفى . إننا نتفهم ذلك وننصح بأن تمارس رد فعلك وتتدرب عليه أولاً .

إذا شعرت بأن الغضب سوف يمنعك من رد الفعل الحزين ، فحاول تأخير رد فعلك وكذلك العواقب ، ولا تتأثر بكتب التربية الأبوية التى تقول: يجب أن تظهر العاقبة أو النتيجة بعد السلوك السىء مباشرة قدر الإمكان . ولا تعتقد فى ادعاءاتهم بأن الأطفال وخاصة العنيدين منهم ومن لديهم نقص فى التركيز بسبب فرط النشاط لن يتذكروا الإهانة إذا أخرت العاقبة .

إن هذا الخط من التفكير يفترض أن هؤلاء الأطفال يعانون صعوبة التذكر . صحيح أنهم لا يتذكروا الأشياء التى ليست لها أهمية بالنسبة لهم ، مثل

عمل الواجب . ولكن حاول مثلاً أن تعطى طفلاً عنيداً وعداً بأن تأخذه إلى أى مطعم يفضله فى نهاية الأسبوع ، لترى هل سينسى هذا أم لا .

إن تأخير العاقبة مدة كافية لكى تفكر فيها وتقدمها بهدوء سوف يجعل مفعولها كالسحر . والتأخير هنا لن يكون له أى ضرر وسوف يبدأ طفلك فى تعلم الدرس .

بالطبع نحن لا نقترح تأجيل العاقبة عن عمد أو توبيخ الطفل بطريقة مهينة لمدة أيام مع الوعد بالعاقبة أو النتيجة ، ولكن لا مانع أن نؤخر إخبار الطفل بالعاقبة لمدة يوم إذا كان ذلك ضرورياً . عليك أن تستخدم حكمتك وخبرتك إذا كنت تعتقد أن الطفل يمكنه أن يتعامل مع الوقت سواء كثر أو قل بين وقوع المخالفة ومعرفة العاقبة .

ملحوظة أخيرة : لقد شرحنا الفرق أو الاختلاف بين العقاب والعاقبة لنساعدك على فهم السبب فى أننا نوصى باستخدام العواقب أولاً . بالنسبة للطفل سوف تبدو العواقب وكأنها عقاب ، ولكن تقديم العواقب مع التقمص العاطفى أو الحزن يجعل الطفل يغضب من العواقب وليس منك .

العواقب الطبيعية مقابل العواقب المنطقية

تأتى العواقب عادة فى واحدة من صيغتين ، أو فى شكل من اثنين : طبيعى أو منطقى، فالعواقب الطبيعية تحدث كنتيجة مباشرة لقوى الطبيعة . إذا لم تأكل تشعر بالجوع . إذا خرجت فى طقس بارد بدون ارتداء معطف تصاب بالبرد . إذا لم تنم بطريقة كافية ليلاً ، فإنك تشعر بالنعاس فى اليوم التالى . هذه كلها أحداث طبيعية . وفى أغلب الحالات ، يجب عليك ألا تتدخل إذا فعل طفلك شيئاً يؤدى إلى عاقبة أو نتيجة طبيعية . إن ذلك هو أفضل معلم على الإطلاق .

إن الوقت الوحيد الذى يجب عليك أن تقف فيه فى طريق العاقبة أو النتيجة الطبيعية هو إذا كان من المحتمل أن تسبب أذى خطيراً أو دائماً ، على سبيل المثال : إذا كان الطفل على وشك أن يؤذى نفسه بلمس الفرن الساخن ، أو العدو فى الشارع ، أو مشاكسة كلب غاضب .

ولكن في كثير من الأحيان لا نقلق نحن الكبار بشأن ما إذا كانت العواقب تحمل بين طياتها خطراً . نحن فقط لا نسمح للعاقبة الطبيعية أن تأخذ مجراها لأننا بكل صراحة نشعر بالذنب ، نحن فقط لا نريد أن ننزعج أو ننشغل بمعالجة النتيجة ، إننا نشعر بضغط العمل ، أو أننا نريد أن نتجنب وقوع هذه العواقب على أنفسنا .

ومن أمثلة هذه المواقف : عندما يريد الطفل أن يخرج فى المطر دون معطف المطر . إذا منعت الطفل من الخروج من الباب فمن المحتمل أنك تفعل ذلك لأنك لا تريد أن تتعامل أو تعالج ما يتسبب فى الإزعاج ، إنك لا تريد أن تضيع الوقت المطلوب ـ إذا كان لديك وقت ـ كى تغير له الملابس بأخرى جافة بعد ذلك ، أو لأنك لا تريد أن تترك العمل لترعاه إذا ما أصيب بنزلة برد ، أو ربما لأنك تشعر بالذنب عندما يراك الآخرون أباً سيئاً إذا ما تركت ابنك يخرج فى المطر بدون معطف واقى من المطر . فى أى حالة سوف يكون رد فعلك هو منع الطفل من تعلم درس هام . وهذا خطأ .

العواقب المنطقية

أحياناً تكون العواقب الطبيعية غير محتملة أو غير ممكنة . فى هذه الحالات فإن العواقب المنطقية يمكن أن تكون هى المعلم .

وتحدث العواقب المنطقية فى حياة كل فرد عندما يعمل المجتمع كما يجب . فإذا لم تدفع فاتورة التدفئة فى وقتها سوف ينتهى بك الأمر إلى أن ترتعد فرائسك فى حمام بارد . هذه نتيجة منطقية . إذا سرقت محلاً وذهبت إلى السجن فهذه نتيجة أو عاقبة منطقية . إذا اخترقت الإشارة الحمراء وصدمت سيارة شخص آخر ، فسوف تدفع ثمن إصلاح كلتا السيارتين ، أو تدفع ثمن استئجار السيارتين ، وتتأسف وتمضى لحالك ، كل هذه عواقب منطقية .

ثمة صفة أخرى مميزة للعواقب المنطقية : لا يوجد عادةً عقوبات إضافية . إذا كان اختراقك لإشارة المرور الحمراء أول مخالفة لك فإن القاضى لا يجعلك تفعل كل الأشياء التى ذكرت سابقاً ولن يسحب منك امتياز أو حق القيادة أو

يحبسك فى منزلك فى عطلة نهاية الأسبوع أو يسحب منك حق استخدام التليفون .

إن وجدت الفرصة لطفلك لمواجهة العاقبة المنطقية ـ مثل كسر لعبة الجار فى نوبة غضب ـ إذن لابد أن تتركه يشعر بها . لا تدفع ثمن استبدال هذه اللعبة دعه يحسب حسابه ليعرف كيف ينهى هو المشكلة . إن هذا يساعده على فهم كيف يسير العالم من حوله .

لابد من السماح للأطفال أن يشعروا بالعواقب بأنفسهم . طالما أن العاقبة ليست خطيرة ، لأن مواجهة وتجربة العاقبة تعتبر جزءاً حيوياً للنمو ، إذا حرمت الطفل من هذه التجارب الضرورية فإنك بذلك تخدعه وتحرمه من فرص التعلم والنمو ، وهذا ينطبق على الأطفال العنيدين ، خاصة الذين تكون العواقب بالنسبة لهم تجارب تعليمية قيمة بصفة خاصة .

الطريقة البناءة فى اختيار العاقبة

وقد تود أيها القارىء أن تقول لـ " راى " و " بيل " : " إننى لا أستطيع أن أدرك عاقبة أو نتيجة رائعة فوراً فى كل مرة يسىء فيها ابنى السلوك " .

هنا لا توجد مشكلة . إننا سوف نقسم العواقب الإيجابية إلى ثلاثة أنواع : العواقب ذات الصلة ، والعواقب ذات العلاقة والعواقب المؤثرة ، وسوف نساعدك على تطوير عواقب مخططة ومناسبة قبل أن يسىء طفلك السلوك .

إن هدفك فى استخدام هذه الأنواع من العواقب هو أن تبدأ أولاً بأكثرها فاعلية وهى العواقب ذات الصلة بالموضوع . أما العواقب ذات العلاقة فتأتى بعد ذلك فى خريطة تسلسل الفاعلية ، ولذلك يجب أن تكون اختيارك الثانى، ويتبعها بعد ذلك العواقب المؤثرة . ولأن هذا النوع من العواقب يشبه إلى حد كبير العقاب فهى الأقل فاعلية مع الأطفال العنيدين .

العواقب ذات الصلة

كان لإحدى العائلات التي يعمل معها " بيل " طفل في الثانية عشر من عمره ، وكان دائماً يمضغ الطعام وفمه مفتوح عند الجلوس على المائدة ، وكان والده يوبخه دائماً بشأن هذا ولكن كل كلمات العالم لم تغير شيئاً ، فلازال الطفل يحدث صوتاً عالياً أثناء تناوله الطعام مما جعل والده يزداد ثورة وغضباً ، وفي يوم زاد الأمر لدرجة أن الأب لم يعد يحتمل فألقى بمنديل المائدة ووقف وصاح قائلاً : " حسناً ، يا جيفرى ، لازلت تمضغ وفمك مفتوحاً ، إنك بهذا سوف تفقد الاستريو ."

عندما قام والد " جيفرى " بهذه الحادثة ، تعجب " بيل ": " الاستريو مقابل تناول الأكل بصوت عال أو بفم مفتوح ؟ إنه لا يرى أية علاقة أو صلة بين الاثنين "، وقال " بيل " للوالد إن رد فعله ليس له معنى إلا إذا كان جيفرى يحدث صوت في الاستريو .

إن سحب الاستريو كان يراد به إيذاء الطفل وليس محاولة لأن يمتنع عن تناول الطعام وفمه مفتوحاً ، أو لتعليمه كيف يأكل وفمه مغلق . عندما كان الأب في حاجة إلى فعل شيء كان يجب أن يأتي بعاقبة لها علاقة ومتصلة بمساعدة الطفل على ممارسة السلوك الذى يريد منه أن يغيره .

واقترح " بيل " أنه في المرة القادمة إذا مضغ " جيفرى " الطعام وفمه مفتوح يجب على الوالد أن يقول بهدوء " إذا مضغت الطعام بهذه الطريقة يا جيفرى ، فهذا يزعجني ويجعل من العشاء أمراً غير سار . ولابد أن تحتاج إلى التدريب على مضغ الطعام وفمك مغلق . فبدلاً من اللعب مع أصحابك بعد المدرسة غداً ، سوف تجبر على ممارسة المضغ وفمك مغلقاً لمدة نصف ساعة . وغداً في المساء سوف أرى ما إذا كنت قد تعلمت كيف تؤدى هذا . فإذا لم تكن قد تعلمت فإنك بحاجة للمزيد من التدريب ."

وجرب الوالد هذه الاستراتيجية وبعد يومين من التدريب تعلم " جيفرى " كيف يتناول الطعام وفمه مغلق .

إن هذا الموقف قد حل المشكلة لأن الوالد استخدم عاقبة وثيقة الصلة بالمشكلة . (إن العاقبة ذات الصلة هى عاقبة تتصل مباشرة بسوء السلوك ، وتدفع الطفل نحو السلوك المرغوب) .

إذا كان الأمر غير واضح بالنسبة لاختيار العاقبة وثيقة الصلة لأى سوء سلوك ، ضع نفسك فى مقعد القاضى واسأل نفسك : " ما السلوك الذى أفضله بدلاً من ذلك السلوك ؟ " إذا غادر طفلك المائدة دون تنظيفها تكون الإجابة إذن " تنظيف المائدة " ... إذا كان الطفل يلقى بالكرة داخل المنزل فالإجابة هى " التقاط الكرة وإلقاؤها خارجاً " .

عليك أن تفكر بلغة ما تفضل أن ترى ـ وليس ما تفضل ألا ترى وهذا غالباً كل ما تحتاج إلى عمله كى تخرج بعاقبة جيدة ونافعة ووثيقة الصلة .

العواقب ذات العلاقة

إذا تم ضبط ابنك المراهق يدخن ، فإن العاقبة وثيقة الصلة تكون بالنسبة له تنفس هواء نقى . وهذا ليس رداً فعالاً ، أليس كذلك ؟

ذلك عندما تريد أن تسن عاقبة لها علاقة مباشرة بسوء السلوك . فمثلاً يمكنك أن تجعل هذا المراهق يذهب إلى المكتبة العامة ويقوم بعمل بحث عن أضرار التدخين أو يكتب بحثاً من خمس صفحات عن الموت البطىء الذى ينتج عن استعمال منتجات التبغ بشكل مستمر . أو إذا كنت مدرساً لهذا الصبى ـ أو لك علاقة قوية بمدرسه ـ فيمكنك أن تجعله يقوم بعمل محاضرة عن أخطار ومساوىء تدخين السجائر .

ونحن باعتبارنا كباراً نتلقى عواقب ذات علاقة فى كثير من الأوقات . ففى أماكن كثيرة عندما يتم إيقافك بسبب السرعة الزائدة ، يطلب منك حضور برنامج قيادة وقائى كى تتجنب دفع الغرامة وتوضع فى سجلك . إن الجلوس أثناء خطبة لاذعة ومملة عن أخطار السرعة ومخالفة قوانين المرور ، أو مشاهدة أفلامٍ مرعبة عن حوداث رهيبة هو بالفعل عاقبة لها علاقة . وهى مرتبطة مباشرةً بسوء السلوك على الرغم من أنها لا تعلمك بالضرورة كيف تقود سيارتك بطريقة آمنة . إذا كان لابد أن تقود السيارة ومعك جهاز تحذير

لا يسمح لك بالسرعة لمدة أسبوع ، أو جهاز يمكنه إغلاق مسجل السيارة فى كل مرة تزيد فيها عن حدود السرعة فهذا يمكن أن يكون عاقبة ذات علاقة .

ويمكن استخدام المثال السابق بالنسبة لحالة " جيفرى " الذى يمضغ الطعام وفمه مفتوح ، وإليك عاقبة ذات علاقة كان يمكن أن تعالج الموقف . ففى المرة القادمة التى يمضغ فيها جيفرى الطعام على المائدة وفمه مفتوح يمكن لوالده أن يقول: " عندما تمضغ يا " جيفرى " الطعام بهذه الطريقة ، فأنا أنزعج، وهذا يجعل العشاء أمراً غير مستحب . رجاء أن تفعل كل ما تريد فى غرفة الغسيل . أرجو أن تأخذ الطبق وتذهب إلى هناك حتى أستطيع أن أتناول طعامى فى هدوء ".

وبعد أن يتناول الصبى عدة وجبات وحيداً فى غرفة الغسيل قد يتحفز ويتوقف عن مضايقة والده ويبدأ فى تناول الطعام وفمه مغلق .

هل ترى الفرق الآن ؟ فى المثال السابق كان على جيفرى أن يتدرب على السلوك المرغوب فيه (مضغ الطعام وفمه مغلق) فى وقت غير مناسب له (وهذا هو السبب فى قولنا " عليك أن تحل المشكلة أو سوف أحلها أنا ... وهذا لن يعجبك ") وهذه عاقبة وثيقة الصلة . فى هذه الحالة لم يكن " جيفرى " ملزماً بممارسة السلوك المرغوب ولكن العاقبة لها علاقة .

استخدم هذين النوعين من العواقب كلما أمكن ذلك لمساعدة الطفل على تعلم سلوك مناسب . وعندما لا يكون ذلك ممكناً يمكنك أن تتحول إلى العواقب المؤثرة .

العواقب المؤثرة

غالباً ما نقفز نحن الآباء فوراً إلى العواقب المؤثرة دون أن نعطى الفرصة للعواقب الطبيعية أن تأخذ مجراها ، وقبل أن نحاول فى العواقب وثيقة الصلة أو التى لها علاقة .

إن العواقب المؤثرة ضارة ومثيرة لانتباه الطفل ، فالضرب والمنع عن اللعب والتعليم بالحبس ، كلها أشكال من العواقب المؤثرة . إنها تثير انتباه الطفل . ولكن إذا كان لديك طفل عنيد فإن هذه العواقب ليست ذات فاعلية أو تأثير

مثل النوعين الآخرين فى تعليم الطفل السلوك الصحيح . إن الهدف الرئيسى للعواقب المؤثرة هو إثارة انتباه الطفل ، على أمل أن يتوقف عن سوء سلوكه فى المرة التالية .

ولنفكر فى أحد عملاء " راى " : تلميذ فى الصف التاسع يرفض عمل الواجب المنزلى وواجبات المدرسة وانتهى به الأمر إلى الفشل فى الدراسة . كان مدرسه يرسل كل أسبوع تقريراً دراسياً إلى المنزل ليوضح لوالديه إذا ما كان قد قدم كل واجباته فإذا أغفل واحداً من واجباته كان والداه يعاقبانه بانتزاع كل الامتيازات منه ؛ الحديث فى التليفون والاستماع للمسجل واستخدام الحاسوب ومشاهدة التلفاز والذهاب للأصدقاء .

ولأن كل ذلك لم ينجح على مدى عدة أسابيع ، حبسه والداه فى غرفته ، ولم يكن فيها إلا سرير ومكتب ومصباح ومكتبة وقليل من الأشياء الأساسية . ولم يسمح له بالخروج من الغرفة إلا للذهاب إلى المدرسة وتناول الوجبات واستخدام الحمام . وبعد بضعة أيام من هذا " الحبس الانفرادى " دخل والده غرفته ليجده يلعب بقطعة من ورق الألومنيوم قد صنع منها عسكرى جيش .

على الرغم من أنه كان يمكن أن تنهار أنت أو نحن أو أغلب الأشخاص فى العالم بما فيهم الأطفال بعد ساعتين فقط من هذه العاقبة الهامة إلا أن هذا المراهق لم يتأثر كلية . لقد حاول والداه أن يجبراه على عمل الواجب ولكن العاقبة التى اختاراها لم تثمر أى تغير فى السلوك على الإطلاق .

إذا كنت تنوى استخدام عاقبة مؤثرة ، فعليك أن تجد تلك العاقبة التى تعنى شيئاً للطفل . فمن أجل هذا الطفل ، فالاختيار الأفضل كان يمكن أن يكون استخدام العمل اليدوى ، مثل قص حشائش الحديقة أو إخراج النفايات والقمامة ـ بدلاً من منعه من اللعب أو انتزاع امتيازاته . وبمعنى آخر، إذا كان أحد أساليب العواقب لا يجدى نفعاً مع الطفل فلابد أن تجرب أسلوباً آخر .

إذا كنت لا تعرف ماذا يثير اهتمام طفلك ويحفزه على التغير فعليك بالتجربة حتى تكتشف الأكثر نفعاً . ولنفرض مثلاً أن الطفل يشغل ثم يوقف التلفاز مراراً وتكراراً على الرغم من تهديداتك المتواصلة بأن تحرمه من حق استخدام التلفاز إذا لم يتوقف . من الواضح أنه لا يهتم بمشاهدة التلفاز وإلا

لتوقف عن الضغط على الأزرار . ولذلك فأنت فى حاجة إلى إيجاد شىء مهم بالنسبة له مثل: ألعاب الفيديو أو لوح التزلج أو شىء مشابه ـ وتحرمه منه . إنك لا تستطيع أن تنفذ عاقبة مؤثرة دون أن تكتشف أولاً ما له معنى وقيمة لطفلك .

وهناك طريقة أخرى تعتبر مثالاً يحتذى وهى تلك التى اتبعت مع صبى اسمه " جيب " كان يرفض عمل واجب المدرس ، ولم يكترث " جيب " بالعواقب مثل : الضرب أو الوقت المستقطع من اللعب . ولم يكن للعواقب وثيقة الصلة أو التى لها علاقة أى تأثير عليه . وكان الوالدين والمدرسون يصيبهم الإحباط عندما يحاولون إيجاد ما يمكن أن يؤثر عليه . واستمر ذلك حتى حدث فى يوم ما أن واحدة من مدرسات " جيب " قد لاحظت أن الصبي يتحرك ببطء وكسل شديد . ولاحظت أيضاً أنه يظل سعيداً طالما أن أحداً لا يطلب منه عمل شىء ، ولا يُضطر إلى التحرك ، ويمكنه أن يظل ساكناً لفترات طويلة من الوقت .

وقررت المدرسة أن تقوم بتجربة ما بأن تجعله يقوم بأحد تمارين القفز أثناء الغداء أو فترات الراحة .

ونجحت هذه الفكرة ! لقد كره الطفل التدريب لدرجة أنه كان مستعداً أن يفعل أى شىء ـ بما فى ذلك واجب المدرسة ـ كى يتجنب تمرين القفز . ولذلك، إذا لم ينجح أى نوع من العواقب ، فعليك بأن تتأكد من أنك تعرف على وجه التحديد ما الذى يشد انتباه الطفل قبل أن تنفذ عاقبة مؤثرة .

العمل من خلال تتابع العواقب

كما ذكرنا سابقاً فى هذا الفصل فإن أكثر العواقب فاعلية وتأثيراً هى العاقبة الطبيعية ، وبعد ذلك تأتى العاقبة وثيقة الصلة ثم يتبعها العاقبة التى لها علاقة وأخيراً تأتى العاقبة المؤثرة . وإليك موقف واقعى من الحياة وكيفية عمل العواقب .

إن " جو كيتس " هو صديق لنا يعمل مديراً لمدرسة داخلية فى بلانو تكساس . وفى يوم ما تلقى اتصالاً من معلمة تقول إنها ضبطت تلميذاً فى الصف الأول يجرد نفسه من الملابس أمام طفلة صغيرة .

ولأن الطفل شعر بالحرج الشديد عند ضبطه قام سريعاً بارتداء ملابسه ، وسألت المعلمة عن العقاب المناسب . وسأل " جو " المعلمة كيف كان رد فعل الطفل فى الدقائق التى مرت بعد الحادث . قالت " ظل الطفل يبكى " ومرة أخرى سأل " جو " المعلمة عمّا تنوى عمله بالطفل فأجابت بأنها تريد أن ترسله إلى المنزل . لم يكن هذا الأسلوب الأفضل فى هذه الحالة .

ولأن الطفل خجل من نفسه أراد أن يذهب إلى المنزل واقترح " جو " أن الطفل يجب أن يواجه العاقبة الطبيعية بالجلوس فى الصف . إن مشاعر الطفل عاقبة ونتيجة طبيعية تساعده على أن يتعلم ألا يعود لفعل ذلك مرة أخرى لأنه لا يجب أن يوضع فى حرج أو خجل .

ماذا لو أن الطفل لم يشعر بالحرج وأنه أحس بالشجاعة ؟ إذن إرساله إلى غرفة الدراسة كان يمكن ألا يكون عاقبة طبيعية ، ومن المحتمل أن هذا السلوك كان يمكن أن يتكرر .

وعندئذ سوف تكون الخطوة التالية هى أن تفكر المعلمة فى عاقبة وثيقة الصلة . والسلوك المرغوب فى هذه الحالة هو ألا يعرى نفسه مرة أخرى وهو يتحدث مع زملائه ، ولكن كما ترى هذا السلوك المرغوب هو الذى يفعله طول الوقت (مثل تنفس هواء نقى إذا ضبط وهو يدخن) .

وكانت المُدرسة سوف تنتقل إلى المستوى التالى وتحاول أن تحدد عاقبة لها علاقة . كان يمكن أن تجعله يناقش مع الفصل قيمة التناسق أو الملائمة الاجتماعية وفائدة الملابس ولكن مثل هذا الموضوع يمكن أن يضيع إذا قام به طفل فى الصف الأول .

إذا استمرت المدرسة فى خطوات العواقب ، أولاً الطبيعية ثم وثيقة الصلة ثم التى لها علاقة ، ولم تأتِ بعد بالأثر المطلوب ؛ كانت سوف تلجأ للاختيار الأخير وهو العواقب المؤثرة .

إذا لم يكن الطفل قد شعر بالحرج عندما ضبط عارياً ، وإذا كان فعل هذا ليحصل على رد فعل من الطفلة أو ضحك من التلاميذ ، لكان عزله عن

الفصل وحرمانه من الحضور ، أو إرساله إلى المنزل يمكن أن يكون البديل المنطقى وهو العاقبة المؤثرة . إن المعرفة بالطفل ومراقبة رد فعله يعتبر أساسياً فى تحديد أى العواقب تكون الأفضل للتعلم بالنسبة له . والتفكير فى هذه الخطوات المنطقية يساعدك فى تحديد أى العواقب يمكن استخدامها .

الأنواع الرئيسية للعواقب

إن العواقب تفيد بطريقة أفضل من العقاب لقيادة ابنك نحو السلوك السوى . وإليك الأنواع الرئيسية للعواقب مقدمة فى ترتيبها حسب فاعليتها وتأثيرها من الأكثر فاعلية إلى الأقل فاعلية .

١. العواقب الطبيعية : هذه العواقب تحدث كنتيجة مباشرة لقوى الطبيعة (مثل إذا لم تأكل تجوع) ، وهذا يمكن أن يشمل أيضاً ردود الأفعال العاطفية الإنسانية (مثل الشعور بالإحراج أو الخجل) ، وأنت لا يمكنك أن تقوم بعاقبة طبيعية ، ولكنك يمكن أن تكبحها فقط .
٢. العواقب المنطقية : تحدث العواقب المنطقية عندما يتدخل إنسان فى فرض عاقبة . مثال : إذا لم يسلم الطفل واجبه يحصل على درجة " صفر " .

بسبب الصعوبة التى يواجهها الكبار فى اختيار عاقبة منطقية فعالة فقد قسمنا هذا المفهوم إلى ثلاثة مستويات فرعية ، وهذه أيضاً وضعت فى قائمة مرتبة حسب تأثيرها من الأكثر فاعلية إلى الأقل فاعلية :

- **عواقب وثيقة الصلة** تقرب الطفل إلى السلوك المرغوب بطريقة مباشرة مثال: أن نجعل الطفل يقوم بعمل نفس الواجب أربع مرات عندما يفشل فى تسليمه فى موعده .
- **عواقب لها علاقة** ترتبط بالسلوك المرغوب أو المشكلة . مثال : أن نجعل الطفل يقضى عطلة نهاية الأسبوع فى غرفته يستذكر كل الموضوعات المدرسية عندما يفشل فى تسليم واجبه فى موعده .
- **عواقب مؤثرة** يقصد بها إثارة اهتمام الطفل ولكنها لا تقود الطفل قريباً من السلوك المرغوب وليست لها صلة وثيقة بالمشكلة . مثال : أن نحد من امتيازات استعمال التليفون بسبب عدم تسليم الواجب فى موعده .

الفصل ١٦

الوقت المستقطع

لماذا يكون وقت الهدوء شيئاً مفيداً

إذا لم تكن قد شاهدت لعبة كرة القدم لمدة خمسة عشر عاماً مضت ؛ فمن المحتمل أنك لا تعرف أى نوع من الوقت المستقطع الذى نتحدث عنه . إنه يشبه الوقت المستقطع الرياضى ؛ فهو يحدد نهاية العمل . بهذا النوع من الوقت المستقطع فإن سوء السلوك وليس الحدث الرياضى ، هو الذى يتم مقاطعته .

نود أن نكون فى تمام الوضوح: إن الوقت المستقطع هو عاقبة أو نتيجة سلبية لأنه لن يعلّم الطفل كيف يمكن أن يسلك . وبدلاً من ذلك فإنه سوف يعلمه النتائج إذا استمر فى سوء السلوك ، وسوف يعلم أنك المسئول . ونرجوك أن تتذكر أن هذا العقاب لا يجب أن يقدم بالغضب . إن أحد أغراض الوقت المستقطع هو تصويب التسلسل الهرمى للسلطة فى منزلك ، ووضع الطفل فى هذا الوقت دون أن يعلم ذلك سوف يحبط هذا الغرض (الغرض الآخر للوقت المستقطع هو خلق فترة هدوء وعدم توتر لك ولطفلك).

اختيار الوقت والمكان

قبل أن تبدأ الأوقات المستقطعة فإن أول ما تحتاجه هو الاستقرار على المكان الذى سوف يعاقب فيه الطفل . وهذا القرار لابد أن يتم اتخاذه عندما تكون فى حالة هدوء عقلى . فإن هذا ليس تدريباً حسناً إذا كان الطفل يسىء السلوك وأنت منزعج .

إن أفضل مكان تضع فيه الطفل يجب أن يكون مملاً وساكناً مثل : غرفة السفرة أو غرفة المغسلة أو غرفة النوم وليس عند طاولة السفرة التى يرى منها التلفاز . يجب أن يواجه الطفل الحائط ، ولكن دون أن يكون أنفه فى الركن . ونحن ننصح بألا يوضع الطفل فى غرفة نومه الخاصة ، فسوف يكون لديه الكثير من الألعاب وأشياء أخرى ممتعة . بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن يكون هذا المكان آمن بالنسبة له ، حيث يمكنه أن يهدأ ويزول التوتر ويخرج عندما يكون مستعداً . إن ذهاب الطفل إلى غرفته يجب أن يكون خطوة وسطية يتخذها ليهدئ نفسه .

متى يجب عليك تنفيذ الوقت المستقطع ؟ إن ذلك شىء مختلف ، فلا يوجد سلوك واحد أو مجموعة من السلوكيات تكون المسبب التلقائى . وعليك أن تفكر فى هذه القاعدة : إذا كان الطفل عدوانياً من الناحية البدنية أو عنيداً بشكل واضح فهو يقول لك إنه بحاجة إلى الوقت المستقطع حتى يفهم من هو المسئول بطريقة أفضل ، إن الشىء الرئيسى هو أن الطفل يجب أن يعرف أنه إذا تصرف بطريقة فيها تحدٍ فهو يستحق العقوبة .

كيفية تنفيذ الوقت المستقطع

بمجرد تحديد الموقع وبمجرد أن يفهم الطفل أن سوء سلوكه يمكن أن يسبب الوقت المستقطع تكون الخطوة التالية هى التنفيذ عندما تحين الفرصة .

يحتاج الأطفال إلى حدود ، ومن المحتمل أنهم سوف يختبرون حدود قدرتك فور وضع القواعد ؛ فيجب أن تكون كلماتك صادقة . إذا تم إدخال

الطفل فى الوقت المستقطع بسبب مخالفة ولكنه استطاع التخلص من المخالفة والمراوغة ، فى هذه الحالة تكون فقدت المصداقية معه . ولكى تتأكد من ذلك فعليك أن تفكر فى آخر مرة مررت على شرطى وأنت مسرع ولم يوقفك على جانب الطريق . فقد يغريك هذا أن تتهرب وتزيد السرعة عدة أميال زيادة عن حدود السرعة دون أن تدفع غرامة . وهذا يستغرق وقتاً طويلاً (أو ٢٠٠ دولار غرامة سرعة) حتى تعود لاحترام القانون مرة أخرى .

إن الطريقة التى تُسَن بها العقوبة تكون أمراً محيراً أو محرجاً فأنت لا تريد أن يفهم الطفل الوقت المستقطع كعقوبة غير مفسرة ، تفرضها أنت عندما تكون غاضباً ؛ إنك تريده أن يفهم أنه قام بعمل غير مناسب وأنه هو المسئول عن العقاب .

لنفرض أن الطفل العنيد قد ضرب أخاه الصغير . فسوف تقول ـ وصوتك مفعم بالحزن (على الرغم من أنك قد تكون غاضباً) : " يا بيلى لقد نلت وقتاً مستقطعاً ، هيا بنا " وتضعه فى المكان المخصص للوقت المستقطع .

إذا كان ذلك لأول مرة تضع الطفل فى وقت مستقطع فيجب على الطفل أن يظل هناك قدر ما يستغرق منه لاستعادة السيطرة على نفسه ، ويجب أن تخبره أن يظل جالساً فى الوقت المستقطع ويخرج منه عندما يكون محترماً ، ويلعب بطريقة حسنة مع أخيه ، أو يعكس السلوك الذى وضعه فى الوقت المستقطع . والاستثناء الوحيد هو أنه إذا كان عدوانياً بدنياً بالنسبة لك أو لأى شخص آخر ، ففى هذه الحالة يتم وضعه فى الوقت المستقطع لفترة محدودة من الوقت . وذلك يوفر وقتاً لكل شخص كى يهدأ ، ويمنحك الفرصة لتهتم بالشخص المصاب . ومن الأفضل أن تهتم بالشخص المصاب أولاً ثم بعد ذلك تضع الطفل فى الوقت المستقطع .

إننا نريد أن يخرج طفلك من الوقت المستقطع طوعاً دون إكراه لكى يفكر فى الأفعال التى سببت له ذلك ، وأنه يجب أن يتصرف بطريقة مختلفة . هذا يعطيه شيئاً ما من السيطرة على الموقف . فإذا خرج من الوقت المستقطع ولم يتحسن سلوكه أو ظل مزعجاً ففى المرة التالية التى يدخل فيها الوقت المستقطع فإنه يدخل تحت شروطك أنت . ما هذه الشروط ؟ من أجل أن يخرج من الوقت المستقطع لابد أن يفى بثلاثة مقاييس :

١. لابد أن يفى بالحد الأدنى من الوقت .
٢. لابد أن يكون هادئاً قبل أن تقترب منه ، وليس فى نوبة غضب وصراخ .
٣. وبناءً على عمره لابد أن يجيب على أحد هذه الأسئلة :

إذا كان فى السادسة أو أكبر " كيف ستتصرف فى الموقف بطريقة مختلفة فى المرة القادمة ؟"

أقل من ست سنوات : " هل أنت مستعد لجمع لعبك ؟" أو " هل أنت مستعد للاعتذار لأخيك " أو عامة : " هل أنت مستعد لإصلاح ما تسبب فى وضعك فى وقت مستقطع ؟" .

ولنفحص هذه الخطوات بمزيد من التفاصيل .

الحد الأدنى من الوقت

أدنى وقت هو من دقيقة إلى دقيقتين لكل سنة من العمر ، فالطفل الذى بلغ ٦ سنوات يكون وقته المستقطع من ٦ إلى ١٢ دقيقة كحد أدنى . إننا ننصح بأن تحدد أنت ما إذا كنت ستستخدم دقيقة أو دقيقتين زيادة ، هذا يعتمد على مقدار غضبك كشخص كبير وليس على المخالفة . إذا كنت تحتاج بعض الوقت الزيادة لكى تهدأ فلك ذلك . فلن يمت الطفل من البقاء فى الوقت المستقطع بقليل من الدقائق الزائدة .

إذا كان الطفل قد بلغ أربع سنوات أو أقل لابد أن تكون مرناً بعض الشيء ، ضعه فى وقت مستقطع لمدة ٢ إلى ٣ دقائق . إن ٢ إلى ٣ دقائق لطفل عمره ٤ سنوات تبدو كأنها وقت لانهائى .

وثمة نقطة رئيسية فى الشرط الأول وهى الوقت الأدنى وهو دقيقة واحدة لكل سنة من عمر الطفل . (إلا إذا كان عمر الطفل ٤ أو أصغر) . والمهم ألا تعتقد إنه إذا ظل طفلك وقحاً أو سيء السلوك فى الوقت المستقطع أنه لابد أن تخرجه لأن الوقت قد مر ومضى .

إن الرقم القياسى الذى نعرفه يحمله أحد مرضى " راى " الذى ظل فى الوقت المستقطع لمدة ٤ ساعات . فإذا اعتقدت أن الطفل قد بقى فى الوقت

المستقطع مدة طويلة جداً إذن أنت فى حاجة إلى استشارة معالج ، فقد يكون هناك شيئاً ما خطأ أو تم التغاضى عنه .

وبالرجوع إلى أدنى وقت ، فإذا أعلن طفل فى السادسة من عمره بعد ثلاثة دقائق أنه مستعد لأن يخرج فيجب أن يكون ردك : " أشكرك على المشاركة ."

وعندما يكون الطفل فى الوقت المستقطع ، فإنك تريده أن يكون هادئاً لأن ذلك يوضح أنه قد توقف عن الشعور بالانفعالات وقد بدأ التفكير فى الحل . وقبل أن تقترب من الطفل ، فأنت تريده أن يفكر فى سلوكيات جديدة يمارسها ، ولا تريده أن يستمر فى انفعالاته .

غالباً ما يقترب الكبار من الأطفال عندما يستمرون فى الصراخ والانفعال ويحاولون التحدث إليهم بمنطقية . إن هذا خطأ كبير . فمن المهم أن تترك الطفل يهدأ بنفسه حسب وقته الذى قد لا يكون فى إطار وقتك أنت .

هناك خطأ آخر قد يقع فيه الوالدان : يقترب أحدهم من الطفل بعد أن يمر الحد الأدنى من الوقت ويسأله إذا ما كان مستعداً للخروج من الوقت المستقطع فيقول الطفل : " لا " . وبدلاً من الابتعاد ، يبدأ الوالدان فى التحدث إليه عن الشيء المزعج ، بينما يكون الطفل بالفعل فى حاجة إلى مزيد من الوقت ويقول لوالديه بطريقة مناسبة إنه يحتاج المزيد من الوقت . ورجائى أن تسمح للطفل بالبقاء فى الوقت المستقطع وقتاً أطول إذا كان يحتاج إليه .

وقت هادىء

إن الطفل الذى لازال يقول أشياء بغيضة أو يتمتم هامساً فكأنه يقول لك إنه بحاجة إلى البقاء وحيداً أو بمفرده لمزيد من الوقت كى يتوصل إلى فهم عاقبة تصرفه . تصور نفسك وكأنك تعمل نادلاً فى مطعم ، وأن الطفل زبون محترم : فإذا ظل فاتحاً قائمة الطعام ولم يقرر ما يأكله فإنك لن تضربه على كتفه وتسأله عن طلبه ، ولكنك سوف تنتظر حتى يطوى قائمة الطعام ويبدو مسترخياً ، ثم تدنو منه .

استجابة مناسبة

إن ما نعنيه بهذه الخطوة الثالثة ـ سؤال الطفل عن خطته للمرة القادمة ـ هو أن الطفل يجب أن يكون لديه خطة لكى يخرج من الوقت المستقطع . إذا كان قد ضرب أخاه الصغير بسبب الإحباط ، إذن لكى يخرج من الوقت المستقطع لابد أن يخرج علينا بخطة عن كيفية تعامله مع أخيه الصغير والموقف بطريقة مختلفة فى المرة التالية .

لابد أن يكون لدى الطفل خطة وليست أمنية أن شيئاً ما سوف يحدث (دون قيام الأب بمساعدة الطفل) على سبيل المثال : فى السيناريو الذى وضعناه حالاً فإذا قال الطفل :" سوف أكون طيباً ولن أضربه " فهذه تُعد أمنية . أما الخطة فهى سلسلة من الخطوط يتبعها الطفل سواء فى فكره أو فى أفعاله . على سبيل المثال : قد يقول الطفل :" فى المرة القادمة عندما يضايقنى " جو " بأخذ واحدة من لُعبى سوف أحضر إليك لتعيدها لى " . لا تجعل طفلك يقول جملاً سلبية مثل: " أنا لن أضربه ثانية " أو جملة غامضة مثل : " سوف أكون مطيعاً " فهذه كلها مجرد أمنيات .

ماذا لو أن الطفل جاء بخطة ليست جيدة ولكنها لا تسبب مشكلة لأى شخص آخر ؟ يجب أن تقبلها . تخيل أن الطفل يقول : " سوف أذهب إلى غرفتى وأبكى بأعلى ما أستطيع فى وسادتى " . حتى لو شعرت بأن هذه ليست وسيلة جيدة لمعالجة إحباطه ، فإننا ننصح بأن تتركه يفعل ذلك . إن الطفل يحاول حل المشكلة وليس من المهم أن يفكر بنفس طريقتك .

من المهم بالنسبة للطفل أن يكون لديه بعض حرية العمل ، فيتعلم كيف يطور خططه هو . ولأن الطفل عندما يأتى بخطة لا يعنى ذلك أنه سوف يجعلها مبدأ . فى الحقيقة أنه من غير المحتمل أنه سيوظف خطته بمجرد أن يأتى بها . ولكن عليك أن تجعله يفعل ما يفكر فيه وهذا هو الجزء المهم .

وإذا وصلت إلى الشرط الثالث لمغادرة الوقت المستقطع وكان طفلك لم يصل بعد إلى السادسة من عمره فعليك أن تطرح سؤالاً يرد عليه بـ " نعم " أو " لا" فقط . وعلى سبيل المثال : اسأله عما إذا كان قد استعد لعمل ما هو مطلوب لكى يخرج من الوقت المستقطع " . هل أنت مستعد للاعتذار لأخيك الصغير

لأنك ضربته ؟ " أو " هل أنت مستعد للتوقف عن ضرب أمك والاعتذار لها؟" أو " هل أنت مستعد لجمع كل اللعب من غرفة المعيشة وعدم الإلقاء بها فى كل مكان ؟" أو " هل أنت مستعد للأكاديمية الآن ؟"(سوف نتحدث أكثر بشأن الأكاديميات فى الفصل ٢٠ " الأكاديمية ") .

إذا أجاب طفلك بـ " نعم " فأخرجه من الوقت المستقطع ، أما إذا أجاب بـ " لا " أو رد عليك بإجابة مثل " إنه خطؤك أنت " ، أو إذا جلس صامتاً، فعليك أن تدير وجهك وتذهب بعيداً ، وتعود فى خلال ٣ أو ٤ أو ٥ دقائق . ولا تحاول أن تجبر طفلك على الكلام لأنك ستنتهى إلى صراع قوة تخسر أنت فيه . اذهب بعيداً عنه .

بعد أن يفى الطفل بالشرط الثالث احتضنه لتطمئنه أنك لم تعد غاضباً منه وأن الوقت المستقطع قد انتهى أو قم بإظهار الاعتراف والامتنان فى المرة التالية عندما تلاحظ أنه يسير فى الاتجاه الصحيح مثل أن يبدأ فى جمع اللعب المبعثرة أو إعادة ترتيب ما أفسده . فإما المعانقة أو الامتنان ـ أو كلاهما معاً ـ وسوف يساعد ذلك الطفل على إدراك أنك لن تحمل له أى كراهية وأن لديه فرصة أن يبدأ فى إصلاح ما قام بإفساده . ومن المهم جداً أن يرى الطفل ويسمع شيئاً منك كشخص كبير لكى يدرك أن الوقت المستقطع قد انتهى .

محاذير بشأن الوقت المستقطع

على الرغم من أن الوقت المستقطع هو أحد الأساليب الأكثر فاعلية المتوفرة للوالدين والمدرسين ، إلا أنه لأسباب عديدة يساء استخدامه وفهمه .

أولاً ، يرسل الآباء أطفالهم ، أحياناً بطريقة خاطئة إلى الوقت المستقطع فى أماكن لا تساعد على التفكير الجيد ، على سبيل المثال ، نضعهم فى غرفهم لفترات طويلة من الوقت . فهم عندما يكونوا هناك فإنهم يستمتعون بوقتهم لوجود العديد من الأشياء الترفيهية فى غرفة الطفل .

وعلى العكس يقوم المدرسون بوضع الأطفال فى الطرقات لأداء الوقت المستقطع . لقد دخل "راى" أحد المدارس ورأى كثيراً من الأولاد مصفوفين فى أحد الأروقة يلوح كل منهم للآخر . وسأل " راى " المرشدة : ما بال هؤلاء

الأطفال ، فقالت إنهم في وقت مستقطع . إننا نعتبر هذا مجرد ترحيل من مكان إلى آخر وليس وقت مستقطع .

لقد شكت إحدى الأمهات بمرارة من أن الوقت المستقطع لم يكن ناجحاً مع ابنها ، فعندما أساء السلوك وضعته عند مائدة غرفة الطعام . وكل ما فعله هو أنه كان يحملق في الغرفة الأخرى ويشاهد التلفاز من مكانه .نحن لا نعتبر هذا أيضاً وقتاً مستقطعاً . فكل الذى فعلته هو نقل الصبى بعيداً عن التلفاز مسافة غرفة وجعلته أمراً صعباً بعض الشيء كى يسمع التلفاز .

وطريقة أخرى نسيء فيها ـ نحن الكبار ـ استخدام الوقت المستقطع وهى أن نطبقها دون أن يكون لدينا قاعدة أو أساس للتفاعل الإيجابى مع الطفل ـ الأشياء التى تحدثنا بشأن بنائها أو إقامتها فى الجزء الرابع ، حيث يجب على الطفل أن يفهم الوقت المستقطع على إنه عاقبة سلبية تبعده عن الاهتمام الإيجابى الذى يتوق إليه ويرغب فيه .

لسوء الحظ ينظر بعض الأطفال إلى الوقت المستقطع وكأنه " وقت البعد عن الإزعاج والسب والصراخ والتملق والانتحاب والشكوى " وهو الوقت الذى نستخدمه نحن الكبار بدون ذكاء . وفى الحقيقة يجب أن يعنى الوقت المستقطع " الامتناع عن الإثارة والاهتمام الإيجابى " ، أى الوقت الذى يبتعد فيه الطفل عن شيء يحبه أو يستمتع به .

وعليك أن تفكر فى الفرق بين كيفية رد فعلك للوقت المستقطع السلبى والإيجابى فى عملك . إذا ضايقك رئيسك باصطياد الأخطاء ثم وضعك فى وقت مستقطع ، فإنه يحررك من شيء لم تحبه أبداً ، بمعنى أن هذا يمثل راحة لك . وعلى العكس ، إذا كنت معتاداً على الحصول على اهتمام إيجابى فى العمل ووضعك رئيسك فى وقت مستقطع ، فإنه فى هذه الحالة يبعدك عن شيء تشعر بافتقاده وتحبه أو إذا قلنا لك " لقد فقدت ميزة أو حق استخدام سيارة الليموزين " فقد تقول : " وماذا بعد ؟ لا يهم . خذوا طائرتى المروحية أيضاً فليس عندى أىٌّ منهما . ولذلك أخذهما لن يضر بى " . بنفس المعنى فإن الطفل الذى لا يتلقى اهتماماً إيجابياً من الكبار لن ينظر إلى الوقت المستقطع بعيداً عن الكبار كعقاب نافع .

ثمة طريقة أخرى يمكننا بها نحن الكبار أن نعوق الوقت المستقطع وذلك بالإفراط فى استخدامه أى إذا اعتمدت على الأوقات المستقطعة كثيراً جداً ، وإذا استخدمتها فى كل مرة يسيء الطفل فيها السلوك فإن الوقت المستقطع يفقد قوته وتأثيره . تذكر دائماً أن أفضل استخدام للوقت المستقطع هو للتخلص من فعل ما ، وكوقت للتفكير وإعادة الاندماج . ولكنه لا يعلم الطفل ما يجب أن يفعله . وكما ذكرنا فى " قوة العواقب " فى صفحة ١٤٧ ، فإن الوقت المستقطع هو عاقبة مؤثرة وليست عاقبة وثيقة الصلة . ونحن نريدك أن تنظر إلى الوقت المستقطع على أنه اختيار آخر لمعالجة سوء السلوك ، وليس الخيار الوحيد فى حقيقة الأمر .

إننا نقترح فى أول الأمر أن تستخدم الوقت المستقطع من أجل اثنين فقط من سوء السلوك كحد أقصى ـ كلاهما يجب أن يكونا محددين وواضحين بالنسبة للطفل فى وقت سابق كلما أمكن .

يمثل كل من الاعتداء البدنى أو استخدام لغة غير محترمة سلوكين يمكن تتبعهما على ما نسميه أمثلة الفيديو . وتذكر : أمثلة الفيديو هى سلوكيات يراها الطفل بوضوح ، فإذا قمت بتسجيل ضرب الطفل لأخيه الصغير على شريط فيديو ورآه عشرة أشخاص فإنهم سيتفقون جميعاً على أن الطفل كان عدوانياً . ولكن إذا قلت له إنه يبدى " عدم الاحترام " لأخيه فسيكون أكثر صعوبة بالنسبة للمشاهدين لرؤية ذلك على شريط الفيديو . فإذا لم يقلق المشاهدون بشأن مكونات عدم الاحترام فلابد أن تتأكد أن الطفل سيكون هكذا أيضاً . ولذلك ، يجب أن تكون محدداً مع الطفل بشأن ما يكون أو بشأن السلوك السيء ، ولابد أن تعطيه الأمثلة التى يمكن أن يتصورها : يمكنك أن تخبره بألا يرد بنبرة معينة من الصوت أو شيء مشابه . وهذا سوف يساعدك أنت والطفل .

كثيراً ما يقرر الآباء والمدرسون وقتاً مستقطعاً عندما يكونوا غاضبين أو ساخطين . وفى هذه الحالة ، يكون الوقت المستقطع آخر وأسوأ ما يمكن أن تلجأ إليه لأنه ليس فرصة لتعليم الطفل ، وحتى لو كان الوقت المستقطع " عاقبة سلبية " يمكنك ـ ويجب ـ أن تستخدمه بطريقة إيجابية .

أساسيات السلوك

قواعد الوقت المستقطع

يمكن أن يكون الوقت المستقطع أسلوباً فعالاً ومؤثراً لمساعدة الطفل لتعديل سلوكه إذا تذكرت أربعة قواعد :

١. يجب أن يقضى الطفل الحد الأدنى من الوقت .
٢. لابد أن يكون الطفل فى حالة هدوء عندما تدنو منه .
٣. عندما تدنو منه يجب عليه أن يجيب على أحد الأسئلة التالية :
(أ) ٦ سنوات أو أكبر : " ما الذى تنوى عمله لعلاج الموقف بطريقة مختلفة فى المرة القادمة ؟" .
(ب) أقل من ٦ سنوات :" هل أنت مستعد لجمع اللعب المبعثرة ؟" أو " هل أنت مستعد للاعتذار لأخيك ؟" .
وأخيراً ، " هل أنت على استعداد لعمل تعديلات لسلوكك الذى وضعك فى وقت مستقطع ؟ " .
٤. وعندما يخرج طفلك من الوقت المستقطع يجب عليك أن تعانقه أو أن تمتن لسلوكه الطيب التالى أو تقوم بكليهما .

الفصل ١١

التقييد

ماذا تفعل عندما يرفض الطفل الجلوس في الوقت المستقطع

قد يتساءل كثير منكم بعد قراءة الفصل الأخير " ماذا يمكنكم أيها الخبراء أن تفعلوا لو أن الطفل الصغير امتنع عن الجلوس فى الوقت المستقطع ؟" .

الإجابة هى أن " تزيد العقاب " وهذا هو بؤرة التركيز فى هذا الفصل .

إن الوقت المستقطع إجراء رائع . ولكن كما يعرف الكثير منكم أن الأطفال لا يحبونه بل أيضاً يرفضون البقاء فيه . إن هذه ليست النقطة التى يجب عندها أن تستسلم ، ولكن المهم أن يفهم الطفل العنيد أنه ليس من يدير كل شيء فى البيت ، أو أى مكان يكون فيه .

إن الوالدين والكبار يجب أن يكونوا هم المسئولين وأن الأطفال لا يجب أن يكون لديهم السلطة المطلقة . فعندما يحرر الطفل نفسه من الوقت المستقطع دون أن يأخذ الإذن منك أو دون أن تسمح له بذلك ، فإنه بهذا يقول إنه لا يفهم بوضوح سلسلة السلطة ؛ ولذلك لابد أن تجعل الطفل يعرف أنه ليس فى موقع المسئولية وأنه ليس لديك مانع فى استخدام عواقب أشد لمعالجة الموقف .

بالنسبة للطفل الصغير الذى يمكنك أن تكبحه فإن العاقبة الأشد أو الأقسى التى ننصح بها هى " التقييد " ، حيث تمسك بالطفل رغماً عن إرادته فى الوقت المستقطع .

وقبل أن ندخل فى الأساليب المحددة ، نود أن نؤكد على أهمية استخدام التقييد كحل أخير . فإذا رجعت إلى هذا الفصل بطريقة عشوائية فرجائى ألا تستخدمه كمبرر كى تطرح الطفل أرضاً إذا ما رفض أن ينظف المائدة . لقد صُمم الجزء الخامس من هذا الكتاب كسلسلة منطقية لخطوات استعادة النظام فى منزلك . ونحن نأمل دائماً أن " قوة العواقب " (الفصل ١٥) - أو حتى الأوقات المستقطعة التى ناقشناها لتونا فى الفصل ١٦ - سوف تساعد الطفل على الاعتراف بسلطتك .

إذا لم تنجح هذه الاستراتيجيات ، فإننا ننصح بشدة أن تستخدم التقييد المناسب . وفى كل السنوات التى وصفنا فيها استخدام التقييد للأطفال العنيدين ، لم نسمع أبداً عن حالة طفل حدثت له أية إصابة إذا تم اتباع الخطوات التى نوضحها بطريقة صحيحة ومناسبة ، وفى أثناء كل هذه السنوات نجح آلاف الآباء فى التعامل مع الأطفال العنيدين إلى أبعد حد باستخدام هذه الأساليب .

على الرغم من أن التقييد فعال إلى حد بعيد إلا أنه يجب استخدامه بحرص وحذر بعد تفكير عميق . ففى المقام الأول ، يجب إتمام عملية التقييد بطريقة لا يمكن للطفل فيها أن يؤذى أو يصيب نفسه أو يصيبك . إن الصورة الإيضاحية المواجهة صفحة ١٦٥ توضح الطريقة الصحيحة .

ولابد أن تعرف أن التقييد قد لا يكون مناسباً لكل طفل أو كل أب (انظر " تحذيرات بشأن التقييد " صفحة ١٦٩ .

وإذا قررت أن تستخدم التقييد كجزء من التربية فاستخدم هذا الأسلوب فقط عندما يرفض الطفل أن يتبع تعليماتك بالنسبة للوقت المستقطع ، وسوف تعرف متى يرفض الطفل اتباع تعليماتك عندما يؤمر بعمل الوقت المستقطع ويرفض الذهاب إلى موقعه أو مكانه أو عندما ينهض قبل انتهاء وقت الحد الأدنى أو عندما ينطلق خارج منطقة الوقت المستقطع . إذا حدث أى شىء

من هذا القبيل فإن الطفل يشير إلى أنه يحتاج إلى مساعدتك للجلوس في الوقت المستقطع .

لكي تقيد طفلك بطريقة آمنة ، عليك أن تجلس خلفه ، وتجذبه بين ساقيك وتضعهما على ساقيه وتمسك يديه وتحتضنه كما هو مبين في الصورة ، ثم تقوم بوضع رأسك بين كتفه ورأسه لتمنعه من أن يضربك برأسه وتبعد يديك عن متناول فمه . إن تقييد الطفل بهذه الطريقة يقيد حركته دون إيذائه .



كيفية عمل التقييد

من الأفضل أن تقوم بعمل التقييد فى مكان الوقت المستقطع ، ولكن الطفل العنيد أحياناً لن يدخل الوقت المستقطع . وفى هذه الحالة عليك أن تقيده فى أى مكان يكون فيه ، وقد يكون ذلك فى المطبخ أو فى غرفة المعيشة أو غرفة نومك . ولا داعى لجر الطفل إلى موقع الوقت المستقطع بمجرد أن تمسك به وتقيده .

على الرغم من أن العواطف والانفعالات سوف تهتاج بالتأكيد فى قلبك عندما تقوم بعملية التقييد ، إلا أنه لا يجب أن يرى الصغير غضبك . إن هدفك هو وضع قيود على الطفل . إذا لاحظ الطفل أنك غاضب عند إنزال العقوبة عليه فمن المحتمل أن يحول هذا الغضب عليك أو على الآخرين .

وكما تتصور ، فإن الطفل لا يحب أن يتقيد إلى الأرض وسوف يقاوم لكى ينهض ويتحرر من التقييد ، ولكن بمجرد أن يتقيد الطفل ، يجب عليه أن يفى بثلاثة شروط كى يُطلَق سراحه .

١. لابد من تقييده لمدة الحد الأدنى من الوقت المستقطع .
٢. لابد أن يتوقف صراع الطفل قبل أن تتركه .
٣. بعد أداء الحد الأدنى من الوقت والتوقف عن الصراع لابد أن يجيب الطفل بنعم على هذا السؤال " هل أنت مستعد للجلوس فى مكان الوقت المستقطع بنفسك ؟" .

إن الحد الأدنى لوقت التقييد هو تقريباً ٣٠ ثانية لكل سنة من عمر الطفل . فمثلاً : طفل فى سن السادسة يجب أن يقيد لمدة ثلاث دقائق . فإذا قال الطفل بعد دقيقة " حسناً يمكن أن تتركنى أنهض الآن وسوف أجلس فى مكان الوقت المستقطع " يجب أن يكون ردك : " شكراً على المشاركة " ولكن لا تتركه ينهض حتى يمر الحد الأدنى من الوقت .

سوف تسمع الطفل المقيد يصرخ ويبكى ويصيح لكى يحتفظ بما بقى لديه من الاستقلال . وهذا أمر حسن فهدفك فقط هو جعل الطفل يتوقف عن الصراع ويفعل ما يؤمر به .

وبمجرد أن يتوقف الطفل عن الصراع فإنه يشير إلى أنه فهم واعترف بتسلسل القيادة . عند هذه النقطة فإنه يعترف بأنك المسئول وليس هو . وهذا الاعتراف لا حاجة إلى قوله لفظياً . فعندما يتوقف عن الصراع ، يكون قد جعل هذا واضحاً .

إذا قال الطفل أى شىء بالإضافة إلى " نعم " عندما تسأله عن مدى استعداده للجلوس فى الوقت المستقطع فلابد أن تستمر فى تقييده ، مثلاً : إذا رفض أن يجيب واستمر فى محاولة التخلص أو بدأ فى عرض طلباته فعليك أن تستمر فى تقييده لمدة ثلاث أو أربع دقائق أو أى وقت تحدده أنت .

وبمجرد أن يوافق الطفل على الجلوس فى الوقت المستقطع بنفسه فيبدأ وقته هناك . (إذا كان قد ترك الوقت المستقطع سابقاً دون إذن منك فيبدأ وقته مرة أخرى) ، ولابد أن يظل الطفل فى الوقت المستقطع حتى يفى بالشروط الثلاثة للمغادرة الموضحة صفحة ١٦٢ تحت عنوان " قواعد الوقت المستقطع " وبعد الوقت المستقطع عانق الطفل أو حاول أن تجد أى فرصة مناسبة لتعبر له عن الامتنان .

فى البداية ، ينتقل الأطفال العنيدون ـ وهذا أمر شائع بينهم ـ من التقييد إلى الوقت المستقطع عدة مرات لكى يختبروا الكبار . إن التقييد الأول هو عادة الأشد والأكثر حدة والأطول بالنسبة للطفل . بمعنى أن الطفل سوف يصرخ ويصيح بصوت عال ويصارع أكثر وتطول مقاومته أكثر من حالات التقييد التالية .

لقد وجدنا فى تجربتنا المشتركة أن الأطفال يتم تقييدهم ـ فى المتوسط ـ لمدة تتراوح بين ٤٥ دقيقة إلى ساعة ونصف فى المرة الأولى . ولذلك يجب ألا تقلق إذا احتاج الطفل أن يقيد لوقت طويل ، إن هذا لا يعنى أن شيئاً ما خطأ أو أن هذا الأسلوب غير ناجح ، إنما يعنى فقط أن الطفل يحتاج إلى أن يمر بتجربة التقييد على مستويات عديدة قبل أن يعترف بسلطتك .

إن عمليات التقييد يمكن أن تكون مستنزفة ومرهقة ، فعليك أن تتأكد أن تقوم بها فيما يناسبك، وحسب راحتك، وعندما يكون لديك الدعم والطاقة، وتكون الفرصة مواتية لكى تمارس هذا الأسلوب . وننصحك ألا تحاول التقييد إذا كنت منهكاً تماماً من العمل وليس لديك الطاقة من أجل القيام به ، فمن الأفضل أن تبتعد وتنتظر الوقت الذى يكون لديك فيه الطاقة العقلية والبدنية التى تحتاجها لهذه المعركة . إذا لم تكن متأكداً من أنك قادر على تنفيذ التقييد بمفردك فاستدعى زوجتك أو صديق حميم ليساعدك . وننصحك أن تمارسها مع طفل أكثر تعاوناً أو مع زوجتك قبل أن تحاول تقييد الطفل العنيد .

تحذيرات بشأن التقييد

إن التقييد ما هو إلا اختبار للصبر عند الأفراد ويمكن أن يكون مزعجاً جداً . وثمة مواقف عديدة تجعل التقييد أسوأ مما يمكن أن يكون ، وأكثرها شيوعاً عندما يكون الشخص الكبير غاضباً من الطفل أو عندما يصرخ الكبير فى الطفل ويمسكه أو يضغط عليه بشدة .

إذا شعرت عاطفياً بعدم القدرة على الإمساك بالطفل وأنت فى حالة ثبات وهدوء ذهنى إلى حد ما فلا تحاول القيام بالتقييد .

أيضاً ، لا تحاول أن تستخدم التقييد مع الطفل إذا كان ينقصك السيطرة على نفسك ، أو إذا كنت تعانى أنت من عدم التركيز بسبب النشاط المفرط ، أو إذا كنت تعانى من مشاكل أو صراع مع إدارة متشددة . إن القيام بعمل التقييد تحت أى من هذه الظروف سوف يجعل الموقف أكثر سوءاً ، ويغضب الطفل ويسبب مشاكل أكثر، بالإضافة إلى ذلك فسوف تنهار علاقتك بالطفل .

إليك مواقف أخرى يستبعد فيها إجراء التقييد .

١. إذا سبق وتعرض الطفل لسوء معاملة فى الماضى .
٢. إذا كان قد سبق حجز الطفل فى العناية المركزة عند ولادته أكثر من يوم .

فى كلتا الحالتين فإن التقييد قد يسبب رد فعل مرضى نتيجة للتوتر عند هؤلاء الأطفال فبدلاً من التقييد عليك باستشارة معالج فوراً من أجل إيجاد بدائل .

٣. إذا كان الطفل يعانى علة بدنية مثل شلل المخ ، أو أى إعاقة جسدية أخرى ، حيث تكون القوة العضلية معرضة للخطر . ففى مثل هذه الحالات قد يتسبب تقييد الطفل فى تشنج عضلاته وعدم قدرته على إرخائها بسهولة ، ولذلك فمن الأفضل أن تضع وجه الطفل على الأرض ويديه بجانبه . وهذا يمنع أى إصابة غير ضرورية .

إذا لم تكن متأكداً من كيفية استخدامك للتقييد والوقت المناسب لاستخدامه فعليك باستشارة المعالج .

توقع ردود أفعال الطفل

عندما تطبق أول تقييد للطفل فإنه بكل تأكيد سوف يصيح ويصرخ . إن أكثر الأشياء شيوعاً والتى سوف تسمعها من الطفل هى : " لا أستطيع التنفس !" إذا كان الطفل يصيح " لا أستطيع التنفس " بأعلى صوت لديه فإنه يستخدم أكثر من المستوى الطبيعى من الأكسجين ليستمر فى الصياح . إنه يستطيع التنفس جيداً على الرغم من إصراره المستمر على أنه لا يستطيع . ولكن إذا كنت قلقاً فيمكنك أن تخفف من قبضتك بعض الشيء .

ويمكنه أيضاً أن يقول أشياء بغيضة مثل " إنك فظيع " أو "سوف أقتلك " أو " إنك أسوأ أم (أو أب) فى العالم " أو " إننى أكرهك " فعلى الرغم من أن بعض الإهانات اللفظية قد تثير الأعصاب إلا أنه يجب عليك تجاهلها وجعل الأهم هو زيادة تركيزك على المهمة . إن هذه الجمل مجرد وسيلة لتُدخِلَك فى جدال ، ولا شيء أكثر من ذلك . إن الطفل سوف يحترمك إذا واصلت التقييد أكثر من استسلامك لصيحاته . وقد يصارع الطفل بقوة ، بخلاف العبارات اللفظية ، وقد يكون عنيفاً ظناً منه أنك سوف تتخلى عن المهمة وتسمح له بالفوز .

ولكن فى النهاية سوف يوافق الطفل على الجلوس فى الوقت المستقطع بعد التقييد الأول . ولكن حتى بعد التقييد الأول والهام قد يحتاج المزيد من التقييد من حين لآخر . ولكن يحتمل ألا يستغرق التقييد بعد ذلك وقت طويل أو أن يكون شديداً مثل أول مرة وذلك لأن الطفل قد تعلم أنك تعنى ما تقول .

إن الطفل العنيد لن يمدحك لأنك قيدته . لكن المديح سوف يأتى على شكل تصرفات الطفل ، ففى المرة التالية التى تضع فيها الطفل فى وقت مستقطع ويرفض فلن يقاوم التقييد مدة طويلة وعندما يستسلم ويذهب إلى الوقت المستقطع ونظرة الاستياء فى عينيه وكأنه يقول " أنا أفهم الآن . عندما تقول وقت مستقطع فإنك تعنى ما تقول " إن السكون والهدوء هما جائزتك ، ويمكنك أن تطمئن أن الطفل يحبك ويحترمك أكثر من قبل .

التغلب على ردود أفعالك

عندما تمارس التقييد مع الطفل يمكنك أن تتوقع أن تشعر بالانزعاج والقلق من أنك ربما تصيبه أو تحرجه عاطفياً أو تنزل به أذى دائم وقد تخاف أن يكرهك الطفل بعد ذلك .

أولاً ، ذكر نفسك بأنك تقدم للطفل نظاماً وقيوداً بطريقة محببة ، وأنك لا تضربه ، إنك تقول فقط : " إذا لم تستطع السيطرة على نفسك ؛ فسوف أساعدك على اكتساب السيطرة " .

وتذكر أيضاً أن الأطفال يحبون السيطرة والقيود لأن هذه الأشياء تساعدهم على النمو والتطور ، كما أنهم يصبحون دائماً أكثر طاعة وحب ، وذلك بعد التقييد والوقت المستقطع اللاحق . ويمكننا القول بأن الأطفال سوف يعانقونك أكثر ويقولون أشياء محببة أكثر بعد هذه التجربة .

إن التقييد ليس مزاحاً بالنسبة للطفل أو الوالد ولكنه يمكن أن يكون فعالاً جداً وأحد أفضل الأساليب لعودته إلى مكانه فى التسلسل الهرمى فى المنزل . وتذكر أيضاً أنه سيكون بلا فائدة إلا إذا كان لديك علاقة جيدة مع الطفل لكى تبدأ بها .

القلق بشأن استخدام التقييد البدنى

أحياناً يسألنا الآباء والمشرفون ، فى ورش العمل ، " ألستم تؤيدون العنف ؟ " ، إننا لا نؤيده ، إننا ببساطة نقول لكم كيف تكبحون سلوك الطفل غير المناسب والعنيف .

تماماً مثل هدف ضباط تنفيذ القانون ، وهو حفظ واستعادة الهدوء ، وهكذا تكون نيتك فى عمل التقييد هو أن تستعيد الهدوء والسلام فى منزلك .

فى خلال العشرين عاماً أو أكثر التى استخدمنا فيها وأوصينا بالتقييد لم يحدث أن أصيب طفل واحد .

بعض الأطفال أصابوا والديهم ، ولكن لم يحدث أبداً أن أصيب آباء عملائنا إصابة خطيرة أكثر من كدمة . إن الأطفال أحياناً يقاومون طلباً للتخلص ، وعندها قد يضربون برؤسهم القفص الصدرى أو يركلون السيقان . لابد أن تعى أن التقييدات ليست دائما إجراءات بلا ألم بالنسبة لك ، ولكنها حيوية . كأنك تقول للطفل العنيد دون أن تتكلم : " انظر إننى سأساعدك على السيطرة إذا لم تستطع أنت ، إننا سنبدأ فى تصحيح التسلسل الهرمى الآن ، إذن عليك بالاستعداد للصراع فعندما تظن أنك لا تحب الحل الذى جئت أنا به ، فربما تأتى أنت بحل أفضل من عندك " وبعبارات أخرى " عليك أن تحل المشكلة أو سوف أحلها أنا ."

كيف ساعد التقييد إحدى العائلات

لم يعتقد " مايكل " الذى يبلغ التاسعة من عمره فى القول المأثور " البؤس يحب الرفقة " كانت فلسفته أقرب إلى " البؤس يحب الرفقة البائسة " .

كان " مايكل " غير سعيد إلى حد ما وكان يشعر أن الله أعطاه حقاً فى أن يجعل الآخرين بؤساء مثله . ولم ير أى خطأ فى خلق المشاكل للآخرين . إن والدته ـ وهى نفسها معالجة ـ سمحت بهذا ووضعت بعض القيود عليه خوفاً من أن يحطم هذا احترامه لنفسه ، ولكن بعد أن تحملت موقفه لبعض الوقت اعترفت بأن ثمة أشياء يجب أن تتغير وبدأت علاجه مع " راى " .

وأثناء الاجتماعات الستة الأولى لاحظ " راى " أن ميزان القوة مائل ومنحرف بطريقة سئة فى منزل " مايكل " . حيث كان الوالد يعمل أغلب الوقت وكانت الأم قلقة بشأن سعادته العاطفية . والنتيجة : أن كان لـ " مايكل " السيطرة وكل من فى المنزل يدورون فى فلكه .

أدرك " راى " أنه لابد من حدوث انفجار قبل أن يعود ميزان القوى إلى والدى " مايكل " ، ولذلك أعد " راى " الوالدين للمعركة القادمة وشرح لهما عملية التقييد وطلب منهما أن يمارساها .

وفى الزيارة التالية للعائلة ، حيا " راى " الوالدين بمصافحة الأيدى . وعندما جاء " مايكل " خلف والديه ، مد " راى " يده وحيا الطفل الصغير، ولكن " مايكل " زمجر وتركه رافضاً أن يصافحه ، ولو كانت هذه جلسة العائلة الأولى لكان " راى " قد ترك الحدث يمر بسلام ، ولكن لمعرفته بالأمور التى تحيط بما يعمل فقد قرر أن يكون هذا وقت ومكان مساعدة " مايكل " لكى يبدأ فى اكتساب عادات جديدة .

وقال " راى " بكل أدب : " عد إلى هنا يا مايكل وصافحنى " . وبعد تردد عاد " مايكل " إلى غرفة الانتظار ، وكرر " راى " نفس الشىء لتحية " مايكل " ومد يده إليه ودون أن ينظر فى عينى " راى " صافحه الطفل وزمجر قائلاً : " أهلاً " .

وقال " راى " بكل شفقة : " إن ما تشعرنى به هو أنك بحاجة إلى أكاديمية التحية " (انظر الأكاديمية " الفصل ٢٠ لمعرفة المزيد عن هذا الأسلوب) " أنت تعرف أين تمارس قول أهلاً للناس " وأدار مايكل عينه وقال : " نعم هذا صحيح " .

قال " راى " : " إننا لا نستطيع أن نبدأ الجلسة حتى يمكنك ممارسة هذا والتدرّب عليه "

وصرخ " مايكل " وخرج قائلاً : " أمى قولى لهذا الرجل أن يدعنى وشأنى ! " .

وتشاور " راى " مع الوالدين وأخبرهم بأن الجلسة سوف تتأخر لبعض الوقت حتى يكون للطفل فرصة للتدرّب على السلوك السوى المناسب . ووافق

الوالدان على هذا ، وقاما بالمشاهدة وهما فى حالة قلق أثناء معالجة " راى " لسلوك " مايكل " العنيد .

وبمجرد أن أدرك " مايكل " أن والديه لن ينقذاه ، تنهد واستسلم بعض الشيء ووافق على التدريب . ولكن بعد التدريب الثانى أعلن لـ " راى " ـ وكأنه يلقى مرسوماً ـ أنه تدرب بما فيه الكفاية وأن هذا سيكون نهاية الأكاديمية .

ورد " راى " عليه : " شكراً لأنك قلت هذا ، ولكنك لم تفعل ذلك بدرجة حسنة بعد ، ولذلك علينا أن نظل فى التدريب " وصاح مايكل: " أيها السخيف ! أنت لست أبى ". وأخذ " راى" نفساً عميقاً ثم قال : " يبدو أنك بحاجة إلى وقت مستقطع كى تهدأ وتستقر . لماذا لا تجلس ووجهك إلى الحائط ، وتأتى عندما تعتقد أنك مستعد للقيام بهذه الأكاديمية " فقال " مايكل " : " إنك متخلف ! هذا شىء تافه ! "

وقال " راى " بهدوء : " يبدو أنك فى حاجة إلى مساعدة لنذهب إلى الوقت المستقطع . هل تستطيع أن تذهب وحدك أم أنك فى حاجة إلى مساعدة والديك ؟ " .

وثارت ثائرة مايكل واندفع ماراً بـ " راى " ، ودخل المكتب وجلس على مكتب " راى " .

وكانت تلك هى رسالة السيطرة التى لم ينجو منها " راى " الذى استدار إلى والدى " مايكل " وقال : " اعتقد أن مايكل يحتاج منكما أن تساعداه للذهاب إلى الوقت المستقطع "

ووجهت والدة " مايكل " نظرها إلى الطفل وأرادت أن تفاوضه ولكن " راى " منع هذا بسرعة وقال : " فى الحقيقة ليس هذا وقتاً مناسباً للعقلانية والتفسير . إن ابنك فى حاجة للمساعدة ، فعليك أن تساعديه " .

وتنهدت الأم فى المقعد وبصوت استسلامى طلبت من " مايكل" أن يذهب ويجلس فى الوقت المستقطع ووجهه للحائط . ومرة أخرى نهرها " راى " قائلاً : " لقد فات أوان التفاوض فهو يحتاج للمساعدة للذهاب إلى الوقت المستقطع " .

وطلب من والد " مايكل " المساعدة . وعندما قام الوالدان ليضعا أيديهما على " مايكل " قام فجأة وجلس وظهره للحائط وقال " راى" : " للأسف إن الوقت المستقطع هو الجلوس بالعكس " . وقال مايكل: " سأجلس هكذا". ومرة أخرى طلب " راى " مساعدة الطفل على الجلوس بطريقة صحيحة . ومرة أخرى رأى " مايكل " ثائراً وبدأ يقاوم ، ولكن " راى " طلب من والديه أن يقيداه . وبعد صراع استطاعا تقييده فازدادت ثورة غضب " مايكل " حتى وصلت إلى القمة . وظل يقاوم ويصرخ ويلعن ويبصق لمدة ٢٥ دقيقة ، وقال لـ " راى " إنه " شيطان " .

وأخيراً وافق " مايكل " على الجلوس فى الوقت المستقطع بطريقة صحيحة ، بينما استعاد والداه الجلوس فى مكانيهما . وبعد بضع دقائق استدار " مايكل " حوله ، وهذا الفعل كان بمثابة رسالة إلى الوالدين و " راى" أنه مازال يريد أن يكون صانع القرارات وواضع القوانين . وعاد " راى " يطلب من الوالدين تقييده مرة أخرى . وبينما كان " مايكل " يقاوم ويسب ويلعن ويبصق أثناء هذا الاعتقال كان العنف أقل بكثير وقلت مدة الاستمرار .

وبمجرد أن مُنِحَ " مايكل " الفرصة كى يجلس فى الوقت المستقطع بطريقة صحيحة انطلق بسرعة إلى الحائط المقابل وقال إنه سيؤدى الوقت المستقطع هناك . ونظر والداه إلى " راى " وكأنهما يسألان عما إذا كان يجب أن يسمحوا له أن يجلس كما هو أو يقرروا هم هذا .

وقال " راى " : " لا . ليس هو الشخص الذى يحدد أو يأمر " .

ومرة أخرى طلب من والدته (التى كان دائماً يتحداها) أن تقيده . وهذه المرة استمرت أكثر من ساعة وكان " مايكل " يقاوم معظم الوقت . وكان الوالدان يتبادلان تقييده ، وكأنهما فريق مصارعة .

وبعد هذا الامتحان العسير كان " مايكل " ووالداه يعانون الإرهاق . وأُرهق مايكل بدنياً وأُرهق والداه نفسياً ، لقد كانا فى أشد القلق من أن ابنهما قد فقد احترامه لنفسه وأن علاقتهما به قد تعرضت للخطر .

وفى اليوم التالى اتصل " راى " بوالدة "مايكل" ليعرف كيف مرت بقية الليلة وماذا حدث فى اليوم التالى . وقالت الأم والدهشة فى صوتها . " لقد

كان هادئاً جداً فى السيارة ، وكان يتصرف بطريقة سوية على غير المعتاد فى المنزل ، وكان مطيعاً جداً عند ذهابه للفراش ، وهذا الصباح كان رائعاً " .

وفى الجلسة التالية خرج " راى " إلى غرفة الانتظار ليستقبل " مايكل " ووالديه ، ودخل الوالدان وصافحا " راى " . وتأخر عنهما مايكل كما كانت عادته، وكان " راى " مستعداً لإعادة تمثيل الجلسة السابقة ، ولكن "مايكل" ذهب إلى " راى " ونظر فى عينيه وابتسم وصافحه ، وقال بنبرة صوت هادئة وجميلة : " أهلاً يا دكتور راى ! " والصراع الكبير الذى توقعه " راى " قد انتهى تماماً .

إن المصافحة بأدب تعتبر مشكلة بسيطة لا يجب المشاجرة من أجلها ، ولكن " راى " حددها على أنها إحدى المعارك القليلة التى كان الوالدان قادرين على كسبها . إن مهارات التحية المناسبة لم تكن المشكلة الأكبر التى يقاوم فيها " مايكل " ، ولكن " راى " كان يعرف أنه إذا استطاع أن يعيد تمثيل أى من مقاومات " مايكل " أثناء جلسة العلاج ؛ فإنه يمكنه أن يساعد الوالدين فى عملية تصحيح سلسلة السيطرة فى المنزل .

لقد ركز " راى " على السلوك الصغير وكان يسمح أن تحدث المعركة عندما تكون مناسبة للكبار وليس لـ " مايكل " .

اختيارات أخرى

إذا لم تشعر بالراحة فى تقييد الطفل فإننا ننصح بأن تفعل شيئاً آخر لكى يعرف الطفل أن سوء سلوكه لم يعد يحتمل .

مثل أن تضع الطفل فى غرفته وتغلق الباب حتى لا يخرج . ولكن يجب أن تتوقع أن الغرفة سوف يتم تدميرها لأن الطفل عندما يكون فى حالة غضبه سوف يكسر كل شيء قابل للكسر . وثمة استراتيجية أخرى وهى أن تضع الطفل فى الخارج وتتركه حتى يهدأ . وهذا فعال جداً ، وخاصة بالنسبة للمراهقين . لأنهم دائماً يريدون أن يكونوا فى الأماكن التى ليسوا بها الآن . فإذا تم حبسهم فى المنزل فإنهم يرغبون أن يكونوا خارجه وإذا وضعوا خارجه فإنهم يرغبون فى العودة إليه .

إذا قام المراهقون بالتهديد بالهرب وهم فى الخارج فيجب أن يكون ردك شيئاً ما مثل: "اكتب متى تصل إلى المكان الذى ستذهب إليه ". إننا لا نقترح أن ننصح المراهق بالهروب، ولكن نريدك ألا تدع الطفل يجعل منك رهينة .

التقييد مقابل الحديث

لكى تجعل الطفل يدرك أنك المسيطر لابد أن تقوم بعمل بدنى مثل تقييده أو حجزه فى غرفته أو تركه بالخارج أو أى شىء يجعله يعرف أن سوء تصرفه لن يحتمل بعد الآن .

إن محاولة حل القضية بالحديث والإقناع عند هذه النقطة سوف تسبب زيادة المشاكل سوءاً . إن التحدث سوف يعطى الطفل العنيد الانطباع الزائف بأنه هو المسيطر ، وسوف تقلل من سلطتك كأب .

بالإضافة إلى أن الآباء دائماً ما يكونوا عاطفيين وانفعاليين فى وقت مثل هذا ، مما يجعل من الصعوبة التحدث بعقلانية . فإذا لم تشعر بالراحة مع التقييد أو حجز الطفل فى غرفته فإننا ننصح بشدة بأن تذهب بعيداً . أترك الموقف وحتى المنزل ، إذا كان ذلك ضرورياً ، ولكن لا تحاول الحديث مع الطفل أثناء نوبات الغضب ، فهذا يفاقم المشكلة ويزيد احتمالية زيادة نوبات الغضب والثورة .

سوف تحدث المعارك مع الأطفال غير المطيعين أيضاً . وأغلب الظن أنك ستفوز فى هذه المعارك إذا حاربت على أساس شروطك أنت ، وستكون هناك أوقات تفكر فيها مع نفسك : " إن الأمر ليس مهماً فالأمر لا يحتاج إلى الصراع مع الطفل . سوف أتناسى عدوانيته هذه المرة " . ولكننا كآباء لا نستطيع أن نسمح لأولادنا أن يفلتوا من العقاب بسوء سلوكهم عندما يكون لدينا الطاقة والدعم لمحاربة هذا السلوك السىء .

بالإضافة إلى ذلك فإن التقييد عاقبة لا يحبها الأطفال ، ولذلك فمن المحتمل كثيراً أن يأتوا بحلولهم لتجنب التقييد مرة أخرى . وهذه فائدة لك وللطفل .

أساسيات السلوك

أربعة قواعد لعمل التقييد

١. تأكد من أنك تعرف متى لا تستخدم التقييد: فالتقييد ليس لكل الناس .
٢. كن مستعداً : عليك أن تحسب كيف سيكون رد فعل الطفل للتقييد ، وتضع خطة لتوازن رد الفعل .
٣. تفحص اختياراتك الأخرى : إذا كان التقييد لا يصلح فى حالتك ، فتخير طريقة أخرى للسيطرة .
٤. عليك أن تواصل : قبل أن تخلص ابنك من التقييد تأكد من أنه يفى بهذه الشروط : يؤدى العمل لأدنى حد من الوقت ويتوقف عن المقاومة ويعلن عن استعداده لأن يجلس فى الوقت المستقطع .

الفصل

الطاعة الموجهة

استخدام التدريب لتشجيع الطفل على الطاعة

عندما يتم مساعدة الطفل على إدراك أنك المسيطر تماماً من خلال الأوقات المستقطعة والتقييد ، يمكنك حينئذ أن تعمل على غرس مبدأ الاستعداد للطاعة والإذعان وتقليل الجدل لديه . بالنسبة للأطفال العنيدين تحت التاسعة تكون الطريقة الفعالة هى الطاعة الموجهة .

إن هذا الأسلوب لا يعلم الطفل أن يطيع بسرعة فقط ، ولكن أيضاً يدرب الوالدين على ألا يكررا أو يعيدا أنفسهم أو يزعجا الطفل ، وكلاهما يفقد تأثيره بوضوح بمرور الوقت . وتساعد الطاعة الموجهة أيضاً على تدريب الأطفال على مهارات الطاعة .

ولكى تستخدم الطاعة الموجهة فأنت تحتاج إلى اتباع أربع خطوات .

خطوة ١ . ابدأ بأمر بسيط لا يستغرق من الطفل أكثر من خمس عشرة ثانية لإنجازه . ويمكن أن يكون أمراً مثل : " ضع هذه الشوكات على المنضدة " أو " خذ الكرة من على الأرض " .

لا ضرورة لأن يكون هذا الأمر أو الطلب هو ما تحتاج عمله بالفعل فى هذه اللحظة . فعليك أن تعتبر هذا تمريناً للتدريب .

إن الأمر يجب أن يكون مباشراً وليس رجاء . وتذكر أن تقول للطفل ماذا يفعل ولكن لا ترجوه ، فإذا رجوته، فإنه قد يعطى إجابة لا تحبها . فإذا قلت مثلاً : " أرجوك يا جونى هل يمكن أن تأتى لتساعدنى فى ترتيب المائدة ؟" فقد يكون رد جونى : " لا " . فى هذه الحالة قد يكون الرد مناسباً للسؤال ولكنه ليس متعاوناً معك .

أيضاً ، يجب ألا تطرح أسئلة بلاغية متكلفة ، ولكن يجب أن تكون مجرد جمل وعبارات . وذلك بأن تطلب من ابنك الطاعة . وأخيراً عليك أن تجعل الأمر مختصراً ولا تعطى أوامر متعددة . تذكر أنك تقوم بتدريب نفسك وطفلك معاً ولذلك عليك أن تعطى ابنك شيئاً سهلاً ليقوم به مثل " جونى ، ناولنى هذا الملح " .

خطوة ٢ . إذا أذعن الطفل لأوامرك فلابد أن تشكره على طاعته ، ولكن كن حذراً ولا تبالغ . وعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول : " حسناً فعلت ، إنك مطيع بالفعل " ، ولكنك لست مجبراً على إثارة الصخب أو أن تقفز هنا وهناك لأن ذلك سيبدو وكأنه عمل زائف فى عينى الطفل . إذا لم يتبع الطفل أمرك فعليك أن تنتقل إلى خطوة ٣ .

خطوة ٣ . إذا لم يبدأ الطفل فى اتباع أمرك خلال خمس ثوان فعليك أن ترشده بدنياً لتنفيذ الأمر . لا تعد بصوت عال إلى رقم خمسة أولاً . إن هذا ببساطة كأنه إنذار أو تحذير للطفل . وبدلاً من هذا عليك بتكرار الأمر بنفس الكلمات والنبرات بالضبط مثلاً : " جونى ، أعطنى الملح ". وأنت تكرر الأمر تقدم إلى الطفل وضع يديك على ذراعيه وأرشده إلى العمل الذى طلبته . على سبيل المثال : ساعده واجعل يده تلتف حول الملح وأحضره هو والملح إلى المكان الذى كنت تجلس فيه .

خطوة ٤ . بعد أن ترشده عملياً لتنفيذ الأمر ، امدح الطفل وجامله ، وقد يبدو من الخطأ مجاملة الطفل بعد أن أجبرته عملياً على السلوك ، ولكن هذا ضرورى . إن الفرق الوحيد بين الأمر الأول والثانى هو أنك قمت بإرشاده وتوجيهه عملياً وبدنياً (وهذا هو مصطلح الطاعة الموجهة) وهو لازال يفعل ما طلبت منه . ولذلك سواء قام هو بنفسه بالتصرف أو بمساعدتك لابد أن

تمدحه . إن ذلك سوف يغريه أن يقوم بعمل الأشياء الصحيحة فى المرة التالية . "عليك أن تحل المشكلة أو سوف أحلها أنا " هل فهمت ؟ .

إن هذه السياسة الجديدة قد تزعج الطفل إلى حد ما طالما أنك تمدحه حتى ولو أنك أنت الذى تقوم بكل الأعمال ، بينما الطفل يشبه الدمية . إن هذا سوف يسبب صراعاً في رأس الطفل ويتركه يفكر : " إننى لا أريد أن تجبرنى أمى ، وسوف أفعل أى شيء يمكننى أن أفعله لأمنعها من إجبارى وجعلى أفعل ما لا أريد . سوف أفعل ما تطلبه هى منى ."

وهذا بوضوح ما تريده فى المقام الأول ، ولكن يجب عليك أن تسمح للطفل أن يعتقد أن الطاعة تفيده وفى النهاية سوف يفهم أمرين ، أولاً : يجب أن يطيع ويعلم أنه يمكنه أن يؤدى العمل بإرادته أو رغماً عن إرادته . ثانياً : إذا آثر الطاعة من تلقاء نفسه فسوف يظل مسيطراً ، وهذا دافع كبير لطفل شديد العناد لا يحب أن يتخلى عن سيطرته .

ممارسة الطاعة الموجهة

عند استخدامك لهذا الأسلوب ؛ يجب أن تستمر فى وضع أوامر بسيطة خلال اليوم على أن يكون من الضرورى إتباعها بالطاعة الموجهة . ضع فى حسابك على الأقل عشرين أمراً فى اليوم . ولكن تذكر أن الأطفال يفهمون جيداً . إننا ننصح ألا تنجز كل الأوامر مرة واحدة لأن الطفل سوف يفكر فى هذا الأمر . فإذا اكتشف ماذا تفعل فإنه سوف يطيع لفترة معينة من الوقت ثم يتوقف عن الطاعة فى أوقات أخرى عندما تطلب منه أى شيء .

يجب عليك أن تحاول فى اثنين من أوامر الطاعة الموجهة فى أول مرة تستخدم فيها هذه الطريقة ، ثم انتظر عشر أو عشرين دقيقة أو حتى ساعة أو ساعتين ثم قم بعدة تجارب موزعة على طول اليوم .

من المهم أن تجرب الطاعة الموجهة فقط عندما تكون مستعداً لإتمامها . وإذا استخدمت الأسلوب مرة أو مرتين ثم تجاهلت عناد الطفل بعد ذلك فإنه لن يفهم عدم التناسق . فعندما لا تستطيع القيام بالطاعة الموجهة ، قم

بالمضايقة والتملق أو أى شيء تكون قد قمت بعمله فى الماضى لكى تجعل الطفل يطيع .

دراسة حالة فى الطاعة الموجهة

لقد كان " نيل " خبيراً فى الاهتمام الاختيارى ، وهو فى سن الخامسة أمكنه السيطرة على والدته ، مجبراً إياها على أن تكرر نفسها حتى ينتهى بها الأمر إلى الصراخ . لقد صحبته لفحص السمع ولكنها كانت تعرف مسبقاً أنه على ما يرام حيث إنه كان يسمع ما يريد سماعه وعندما تأكدت أن " نيل " يتجاهلها طوعاً قررت أن تجرب الطاعة الموجهة . لقد كان " نيل " الذى حضر جلسة العلاج - حيث كان " راى " يشرح الطاعة الموجهة - يراقب عن قرب الليلة الأولى التى وضعت أمه فيها الأوامر البسيطة بطريقة آلية . ولقد أخبر " راى " قائلاً: " أنا أدركت أنها كانت تفعل ذلك " . وقالت الأم إن " نيل " تتبع أوامرها جيداً فى الليلة الأولى وهى لم تقده أو ترشده إلا مرة واحدة .

وكان اليوم التالى مختلفاً تماماً . عندما كان مشغولاً بالمكعبات سمع " نيل" طلب أمه أن يأتى إليها وقال إنه سوف يفعل ، ولكن بدلاً من الذهاب إليها تظاهر بأنه يعانى بداية مرض فقدان الذاكرة ونسى بسرعة واستمر فى اللعب . وبمجرد أن شعر بيد أمه على كتفه انزعج وتضايق .

بعد أن ساعدته أمه على النهوض والذهاب إلى حيث طلبت منه بدأت تمدحه وتثنى عليه . هل ارتبك الطفل ؟ أين الصراخ الذى كان يتوقعه دائماً؟ أين التكرار من خمس إلى سبع مرات الذى كانت تفعله أمه ؟

وفى نهاية تلك الليلة طلبت أمه منه شيئاً وبأسلوبه المعتاد تجاهلها ، وعندما كررت الطلب ، شعر بيديها على كتفه مرة أخرى . فقال :

" ابتعدى عنى " .

وردت عليه أمه، " يا حبيبى إذا لم تسمع من أول مرة فسوف أساعدك . إذا كنت تريد ألا ألمسك فأنت تعرف ما يجب أن تفعل " .

وقال نيل : " لا تلمسينى " .

وعند الأمر التالى أطاع " نيل " أوامر أمه ، وفى تلك الليلة عندما كانت تضعه أمه فى فراشه قال وكله فخر بنفسه : " إننى أعرف كيف أجعلك تتركينى وشأنى " وسألته أمه : " كيف ؟ "

قال " نيل " وهو يبتسم : " إذا قمت بعمل قليل من الأشياء التى تطلبينها ، فإنك لا تجعلينى أقوم بها رغماً عنى " .

وقالت له أمه وهى تبتسم : " يالك من ولد ذكى " .

ماذا تفعل عندما يقاوم الطفل

لن يكون الكثير من الأطفال متعاونين مع الطاعة الموجهة ، فإن أغلبهم سيستجيب غالباً مثل " نيل " بقولهم : " لا تستطيع أن تلمسنى ! ابتعد عنى ! " ومن الطبيعى أن يقوم الأطفال بعمل أحد أمرين . سوف يقاومون بطريقة سلبية أى بالتباطؤ أو أنهم ينتقمون بشدة ، وذلك بأن يضربوا كعوبهم فى الأرض ليقاوموك بطريقة بدنية .

فإذا حدثت إحدى الحالتين فيجب أن يكون ردك على الفور بأن تقول بطريقة هادئة : " ياله من أمر محزن ، أعتقد أنه يجب عليك أن تذهب إلى وقت مستقطع " .

والآن لابد أنك فهمت لماذا ناقشنا الوقت المستقطع والتقييد قبل الوصول إلى هذه النقطة . ولكى تغير سلوك طفل عنيد بطريقة فعالة يجب أن تعمل بالتدريج وعلى خطوات . لا يمكنك أن تقوم بعمل الطاعة الموجهة قبل أن تجرب وتنجز أنت والطفل الأوقات المستقطعة وتدرك أهمية التقييد .

لابد أن تبقى المسئولية على عاتق الطفل

لابد أن يعرف الأطفال العنيدون أنك جاد معظم الوقت عندما تطلب منهم القيام بعمل أى شىء ، وأنه من واجبهم أن يفهموا متى تريد طاعة فورية ومتى يمكنهم أن يتأخروا أو يتوانوا . فأحياناً تطلب من الطفل أن ينظف غرفته ولكنك لا تهتم إذا تم ذلك على الفور أم لا . ولكن إذا كان لديك

أصدقاء سوف يأتون فى خلال ساعات قليلة ، لابد للطفل أن يفهم أكثر أن صوتك أكثر جدية ، ولابد أن يستجيب الطفل بسرعة . وعندما يفكر فى ما إذا كنت تريد طاعة فورية أم لا . فإن الصراع سيكون بينه وبين المسئولية التى تقع على عاتقه وليس بينك وبينه فإن الصراع يجب أن يكون داخل ذهنه .

عندما يتم تنفيذ الطاعة الموجهة بطريقة سليمة ؛ فإن لها معدل نجاح عالياً للغاية كما لاحظنا نحن . وقال كثير من الآباء إنهم يشعرون بالثقة عندما يلقون بالأوامر والطلبات على أطفالهم .

إن الطاعة الموجهة تساعد الطفل على فهم أنه يجب أن يفكر لنفسه إذا أراد أن يحتفظ بشىء من عنصر السيطرة .

إن الطاعة الموجهة تنجح بشكل جيد مع الأطفال من سن ٣ إلى ٩ سنوات ولا ننصح أن يجرب أى شخص التوجيه البدنى مع طفل عمره ١٥ عاماً بأن يأخذ طبق من غرفة الطعام إلى حوض الغسيل . إن هذا قد ينتهى إلى مشاجرات سيئة وعدوان فظيع .

عليك أن تستخدم ملكة التمييز لديك ، فإذا شعرت بأن الطفل يمكن توجيهه أو إرشاده بدنياً بطريقة آمنة فعليك أن تجرب . وإذا وقعت فى مشاكل ولم تحقق أى نجاح ، فإننا ننصح مرة أخرى أن تجرب أحد الأساليب الأخرى التى شرحناها فى هذا الكتاب وعليك أن تقيم ما إذا كانت لك علاقة صلبة وقوية مع الطفل أو تفكر فى استشارة متخصص الصحة العقلية .

أساسيات السلوك

أربع خطوات للطاعة الموجهة

إن الطاعة الموجهة هى أسلوب يساعد الطفل على الاستجابة بطريقة مناسبة لأوامرك . إنها تشمل الخطوات الأربع التالية :

خطوة ١ : ابدأ بأمر بسيط ، لا يستغرق أكثر من ١٥ ثانية ليتم إنجازه .
خطوة ٢ : إذا أذعن الطفل فاشكره على طاعته .
خطوة ٣ : إذا لم يبدأ الطفل فى تتبع الأمر فى خلال خمس ثوان فعليك أن تقوده أو توجهه بدنياً لتنفيذ الأمر .
خطوة ٤ : أخيراً ، بعد قيادته وتوجيهه لتنفيذ الأمر ؛ امتدحه وكأنه أتم العمل بمحض إرادته .

الفصل ١٩

الإمساك بزمام الأمور

كيفيــة اسـتخدام الخيــارات لإيقــاف الجدال

ثمة شكوى شائعة بين الآباء والمدرسين وهى أن الأطفال يجادلونهم طوال الوقت بشأن كل شىء . ولكن ما لا يدركه الكبار أحياناً هو أنهم من يكثرون من الجدال . إن الأطفال يتجادلون فقط مع الكبار الذين يلتقطون الطعم . هل تذكر فى " تجنب صراع القوة " عندما تجادل " راى " مع ابنته بشأن ارتداء الحذاء فى الخارج ؟

حتى إن كنت هادئاً تماماً فسوف توجد أوقات يستمر فيها الطفل فى جدال من جانب واحد . وهذا الفصل يشرح ما يجب عمله أثناء تلك الأوقات العصيبة .

وكما ذكرنا سابقاً فإن مفتاح تغير الطفل العنيد هو أن تدرب نفسك والطفل . ويجب أن تتذكر ذلك جيداً عندما تتعامل مع الجدال . فعندما يرغب الطفل العنيد فى الجدال أو التفاوض بشأن بعض الإمتيازات مرة تلو الأخرى فإن الكبار يميلون إلى استخدام الإقناع العقلى أو التفسير أو الدفاع وذلك يمكنه أن يزيد عن غير قصد من عناد الطفل .

وعلى العكس ، فإن أفضل وسيلة هى أن تقلل المشكلة التى تسببها . وبالسيطرة على زمام الأمور ؛ فإنك تعطى الطفل خيارات وتشجع الأفعال المناسبة وتعلم طفلك أيضاً أن الاختيار له . فيمكنه أن يتصرف لا أن يجادل أو أنه سوف يفقد حريته وسيطرته ، وهما شيئان مهمان بالنسبة له . فإما أن يحل المشكلة أو أن تقوم أنت بذلك .

الإمساك بزمام الأمور فى المنزل

يوجد ثلاث خطوات لاستخدام أسلوب الإمساك بزمام الأمور . ولكى يكون الأداء فعالاً ومؤثراً يجب أن تتدرب عليه مع زوجتك أو أحد الكبار وتكون مستعداً لتنفيذ كل خطوة كلما استدعى الموقف ذلك . ولنتفحص هذه الخطوات المحددة :

خطوة ١ . إذا كان الطفل يتجادل معك فابدأ بإعطائه اختباراً ذا نطاق واسع وقيود قليلة مثل : " لو سمحت إما أن تبقى هنا وتكون هادئاً وإما أن تجادل بشأن تلك النقطة بمكان آخر فى المنزل ."

وكمثال لموقف الخطوة الأولى قد يحاول الطفل أن يتفاوض أو يتجادل معك على شيء مثل الذهاب إلى محل قريب ليشترى قطعة حلوى قبل وقت الغداء بعشر دقائق ، وحتى بعد أن رفضت يظل الطفل يجادل .

فى الماضى ، عندما كنت تصل إلى هذه النقطة كنت تصرخ وتقول : " ألا تفهم معنى كلمة لا ؟ " . ولكن مع استخدام سلوك الإمساك بزمام الأمور فإنك ترد بطريقة مختلفة ، إنك لا تصرخ ، ولا تطرد الطفل من المكان الموجود به، إنك ببساطة تعطيه خيارات لها حدود واسعة : يمكنه أن يذهب إلى مكان آخر فى المنزل لكى يشكو ويجادل كيفما يشاء ، وإذا رغب فى البقاء بجانبك فعليه أن يغير الموضوع أو يتوقف عن الشكوى والجدال .

إن هذا الرد ينهى السلوك الذى لا تود أن تراه بجانبك ، ويحميك من الوقوع فى مشكلة مع الطفل ، والأهم أن يبعث برسالة إلى الطفل : إنه لا يسيء السلوك بالتذمر ؛ إن سلوكه فقط فى غير مكانه ، فلابد أن يسلك بهذه الطريقة فى مكان آخر .

تذكر أن محاولة مداهنته ونفاقه لإخراجه من حالته لا تنجح عادة ولكن غالباً ما تزداد حالته سوءاً ؛ فلا تحاول المستحيل ، فعندما يتخذ قرارات أفضل فإن حالته سوف تتحسن .

خطوة ٢ . إذا استمر الطفل فى الجدال والتذمر (الأمر الذى يمكنك أن تعتمد عليه) لا تكرر الخيارات الأصلية . وبدلاً من هذا ، قم بإبعاد أفضل اختيار عنه وضع مكانه خياراً لا يفضله كثيراً .

كان الاختيار الأفضل فى المثال السابق إما أن يبقى فى نفس الغرفة معك وإما أن يصمت أو يغير الموضوع . وطالما أنه استمر فى الجدال فلابد أن تبعد ذلك الاختيار والحزن فى صوتك وتقول : " كن حر فى التذمر فى مكان آخر أو اذهب إلى غرفتك ".

ومرة أخرى أعطيت الطفل كثيراً من المساحة التى يمكنه أن يبقى بها مثل المنزل كله ماعدا المكان الذى أنت فيه .

إن معظم الأطفال الذين يقولون " لا " مرة سوف يقولونها ثانية وثالثة وربما رابعة ، ومن المحتمل أن هذا الطفل سوف يظل يتذمر ويقول أشياء مثل : " إنك بخيل " أو " إننى أكرهك " أو " لن أقوم بعمل الواجب " .

لا تدع رد الفعل يصل إليك . فالطفل يحاول أن يورطك فى الجدال ، وعليك فقط أن تحسب اختياراً آخر وتقدم خيارين آخرين ، ومرة أخرى يجب أن تسحب أكثرهم جاذبية . وعلى سبيل المثال : قل بصوت ناعم وحزين : " حسناً ، يمكنك أن تذهب إلى غرفتك أو تذهب إلى الوقت المستقطع ، أيهما تفضل ؟" .

ماذا يتعلم الطفل من هذا ؟ إذا لم يقم بالاختيار فسوف تقوم أنت بالاختيار له . والأطفال العنيدون لا يحبون أن يختار لهم الآخرون . وهذا درس ذو قيمة عالية يجعلهم يعيدون حساباتهم ، هل تصدق هذا ؟

خطوة ٣ . إذا استمر الطفل فى المقاومة والصراع فقدم له خياراً أخيراً : " هل تريد أن تذهب إلى الوقت المستقطع بنفسك أو بمساعدتى ؟ " . عند هذا الحد يجب أن تنفذ وإلا سيصبح كلامك بلا فائدة .

وعندما يذهب الطفل إلى الوقت المستقطع فسوف يكون أول تفكير له هو : " إن هذا ليس عدلاً ! ما الذى حدث لطريقتك القديمة فى التحاور معى ؟"، ما الذى حدث للصراع الذى ندخله لمدة عشر دقائق أو أكثر ؟" .

توقع أن ينزعج الطفل ويمتنع عن الذهاب إلى الوقت المستقطع وهى الحالة التى يجب عليك أن تزيد من العاقبة بوضعه فى مرحلة التقييد ، فهذا رد فعل مناسب لطفل فى مثل عمره . ومرة أخرى سوف يساعد هذا الطفل على أن يتعلم أنه إذا لم يتخذ القرار فسوف تقوم أنت باتخاذه بدلاً منه . ولكن ، كما قلنا خلال هذا الكتاب فإنه من المهم أن تتركه يحسب حسابه ولا تسحب شرف تعلم هذا الدرس منه .

بعد الإمساك بزمام الأمور عدة مرات من المحتمل أن تلحظ أن الطفل يتصرف بسرعة لعمل اختيارات أفضل ولكى يمنعك من عمل الاختيارات له . لا شىء يضايق الطفل أكثر من أن شخصاً آخر يقوم بعمل الاختيارات بدلاً منه .

كيف نجح الإمساك بزمام الأمور لإحدى العائلات ؟

طلب " مارك " من أمه قائلاً : " أنا ذاهب إلى منزل فيليب ، خذونى بالسيارة الآن " .

وتساءلت والدته " هل قمت بعمل الواجب ؟" كان " مارك " فى الحادية عشر من عمره ، وكانت أمه تجادله معظم الليالى بشأن الوقت الذى يتم فيه عمل الواجب . لقد كان إتمام عمل الواجب دائماً يمثل مشكلة له ، وفى هذه الليلة قررت أمه إنهاء هذه الدائرة . فلقد سمعت مؤخراً عن الإمساك بزمام الأمور ؛ فقررت أن تضع هذا موضع التنفيذ بهذه الطريقة .

مارك : لماذا لا أستطيع الذهاب إلى " فيليب " ؟ إنك سيئة !

الأم : (دونما انفعال) : خذ حريتك فى التحدث بهذا الشأن فى مكان آخر أو امكث هنا ولا تتكلم .

مارك : أنتِ لا تفعلين أى شىء من أجلى ، بـالأمس أخـذت " كـورى " إلى كل مكان فى المدينة (كـورى هـو أخـو مـارك الأصـغر) . إنـك تعاملينـه وكأنه الطفل المثالى .

الأم : (بعد سحب أفضل الخيارات) : خذ حريتـك فـى الحـديث عـن هذا فى أى مكان آخر أو اذهب إلى غرفتك .

مارك : اذهب إلى غرفتي ؟ أنـتِ لسـت رئيسـى ! لـماذا لا تأخـذينى إلى منزل فيليب ؟ هذا ليس عدلاً !

الأم : (بعد سحب أفضل اختيار مرة أخرى وبصوت هادىء) : إمـا أن تذهب إلى غرفتك أو إلى الوقت المستقطع ، ما اختيارك ؟

مارك : إننا نعيش فى دولة حرة . وهذا منزلى أيضاً ولـيس لـك الحـق أن تقولى لى ما يجب عمله !

الأم : هـل تـود أن تـذهب إلى الوقـت المسـتقطع بنفسـك أم تحتـاج إلى مساعدتى ؟

مارك : هـذا تخلـف ! سـأذهب إلى غرفتـى ، حتـى لا أضـطر لتحمـل أم متخلفة .

الأم : (وهى تسير إليه) هذا لم يكن اختياراً .

مارك : لا تلمسينى !

ومنذ أن نفذت الأم سابقاً الأوقات المستقطعة والتقييد عـرف مـارك أن الأم تنفذ كلمتها ، وأراد هو أن يتجنب التقييد بأى ثمن . ولذلك أخـذ بالاختيـار المتاح له ووضع نفسه فى وقت مستقطع .

العواقب من أجل سوء السلوك

لقد ناقشنا حتى الآن طرقاً تساعد الطفل على اتخاذ قرارات أفضل وإنهـاء صراع القوة . إن أساليب الوقت المستقطع ، والتقييـد ، والطاعـة الموجهـة ، والإمساك بزمام الأمور لا تنجح طول الوقـت ، ولا تصـلح دائمـاً لكـل طفـل . ولكننا وجدنا على وجه العموم أن هذه الأسـاليب فعالـة ومـؤثرة فـى مسـاعدة

الأطفال كى يصبحوا قادرين على حل المشاكل . وعن طريق إضافة الأساليب الجديدة فى الفصل القادم ، فسوف تعمل على زيادة طاعة الطفل .

أساسيات السلوك

كيفية الإمساك بزمام الأمور

١. عندما يتجادل الطفل معك ابدأ بإعطائه اختياراً ذا نطاق أوسع وقيوداً أقل .
٢. إذا استمر الطفل فى الجدال والتذمر لا تكرر الاختيارات الأصلية ، بل اسحب الاختيار الأفضل وضع مكانه اختياراً لا يفضله الطفل كثيراً . استمر فى سحب الاختيار الأفضل بعد كل محاولة للطفل فى الجدال أو التذمر .
٣. إذا ظل الطفل يقاوم ويصارع قدم له اختياراً واحداً ونهائياً : " هل تريد أن تذهب إلى الوقت المستقطع بنفسك أو بمساعدتى ؟" .

الفصل ٢

الأكاديمية

ما الأساس لسلوك أفضل ؟ التدريب ثم التدريب ثم التدريب

كانت عينا " سامى جرين " ـ الذى يبلغ من العمر عشر سنوات ـ غارقة فى النوم ، وكان وجهه يبدو هادئاً وجسده راقداً فى سعادة وسكون .

وكانت أمه " كارين جرين " تراه وكأنه ملاك ، وكانت تستمتع بهذه اللحظة الوديعة الهادئة غالباً كل ليلة وكم تمنت أن يظل هذا الهدوء ملازماً له فى صباح اليوم التالى .

لا يبدو أن هذا يتحقق بهذه الطريقة ، فعند الفجر كان من المؤكد أن " سامى " سوف يبدأ زوبعة أخرى . قد تكون أخته الصغرى سعيدة ومتعاونة ، ولكنه غير ذلك . إنه فى كل صباحٍ بموقفه العنيد ينجح فى تحويل ما كان يجب أن يكون عملاً بسيطاً ـ مثل الاستعداد للذهاب للمدرسة ـ إلى معركة بكل قوته .

إنه يقاتل أمه بشأن النهوض من الفراش ، وما يجب أن يرتدى ، ويجادلها بشأن ما تريده أن يأكل ، ويضيع الوقت فى تعذيب القطة ، ومهما كان من التماس ومناشدة وتملق وصراخ من أمه " كارين " فإنه لا يغير الطريقة التى يتصرف بها .

وعندما تعده أمه للذهاب إلى المدرسة يكون قد تأخر هو وأخته عن موعد المدرسة وتتأخر كالعادة هى أيضاً عن موعد عملها . وتمنت " كارين " بعد شهور من هذه الحالة لو أن هذه الأمور تصبح أفضل .

التدريب على السلوك السوى

إن الأطفال العنيدين مثل " سامى " يمكن أن يكونوا اختباراً حقيقياً لك ، إنهم يجعلونك تتساءل عما إذا كان بإمكانك عمل شىء ما لتغيير سلوكهم السيء أم لا . ولقد وجدنا فى الحقيقة طريقة ناجحة للتعامل مع أطفال من هذا النوع : وهى أن نضعهم فى أكاديمية .

وكما يوحى الاسم فإن الأكاديمية هى طريقة رسمية لتدريب الطفل العنيد على استبدال السلوك السيء بتصرفات تستحسنها أو توافق عليها ، فعندما يرفض الطفل العنيد أن يقوم بعمل شىء ما فإنك تعتقد أنه يحتاج إلى التدريب على هذه المهارة ، وهذا ما توفره الأكاديمية . إنها تساعد الطفل على تعلم سلوك سوى مناسب بممارسته والتدرّب عليه مراراً وتكراراً . إنها تشبه إلى حد كبير مدرس الحساب عندما يجعل الأطفال يتدربون على جدول الضرب حتى يحفظوه .

وتوجد أربع خطوات رئيسية فى أية أكاديمية :

- أولاً : أن توضح للطفل أن سلوكه يوحى لك بأنه يحتاج إلى المساعدة لتغيير الطريقة التى يتصرف بها .
- ثانياً : أن تختار وقتاً لممارسة التدريب ـ إذا كان ممكناً ـ وأن يكون وقتاً مناسباً لك وغير مناسب بالنسبة له .
- ثالثاً : أن تجعل الطفل يمارس السلوك الذى تريده بطريقة تكرارية .
- رابعاً : عندما تنتهى الأكاديمية عليك أن تقول للطفل أنه أدى عملاً عظيماً وتخبره بأنه إذا ظهرت أية مشكلة غداً ؛ فيجب أن يخبرك بأنه يحتاج إلى المزيد من التدريب .

إليك الطريقة التى تنجح بها العملية . فعلى سبيل المثال : قد يفشل الطفل فى أداء مهمة ما مثل : إطعام الكلب . فعندما يرفض هذا العمل ، عليك أن تنظر إليه بحزن قائلاً : " آه ، إن ما يوحى به سلوكك هو أنك تحتاج إلى أكاديمية إطعام الكلب ، أى إلى التدريب على ذلك " . حاول أن تقول هذه الكلمات بطريقة هادئة قدر الإمكان ، مؤكداً أن الطفل هو الذى بعث بهذه الرسالة من خلال سلوكه وإلا فإن الطفل سوف يظن أنك تعاقبه بالغضب .

وبعد ذلك ، عليك أن تختار وقتاً للأكاديمية . فإذا كان مناسباً لك فهذا عظيم . ولكن الأهم أنه لابد أن يكون غير مناسب للطفل . وقد يكون الوقت المناسب هو وقت ذهابه للتزلج مع أصدقائه .

عندما يحين الوقت المناسب قل " حسناً يا حبيبى ، إنه وقت التدريب على إطعام الكلب " . وعند هذه النقطة ، تعطى تعليمات للطفل أن يجلس على مقعد فى غرفة المعيشة . عندما تقول له " اذهب واطعم الكلب " فلابد أن يحضر إناء الطعام الخاص بالكلب ويملأه بالطعام ويضعه فى الخارج ، ويغير الماء ، ويعود للجلوس على المقعد ، ويجب أن تراقب كل خطوة .

فإذا قام الطفل بعمل كل شيء بطريقة ملائمة يمكنك أن تقول : " حسناً ، إن هذا عمل جيد ". وبعد ذلك عليك أن تجعله يعيد كل العملية بطريقة عكسية. فيعيد الطعام إلى الكيس مرة أخرى ويبعد إناء الطعام بعيداً ويجلس مرة أخرى . ثم تقول مرة أخرى : " تشارلى ، حان وقت إطعام الكلب " . ولابد أن يعيد كل العمل مرة أخرى .

ونحن ننصح بأن تعيد هذا الإجراء من خمس إلى سبع مرات على الأقل ، أو أكثر إذا أدى الطفل العمل بغير إتقان فى بعض الخطوات . إن ما تريده هو أن يكرر الطفل هذه الخطوات عدة مرات حتى تشعر بأن الطفل قد شعر بالملل من الأكاديمية لدرجة أنها أصبحت عملية تعذيب .

تقسيم المهمة إلى أجزاء صغيرة

قد تحتاج فى بعض الحالات أن تقسم الأكاديمية (التدريب) إلى خطوات صغيرة لمساعدة الطفل على فهم كل خطوة ، على سبيل المثال : قد تكون مدرساً ويعانى الأطفال صعوبة أثناء انتقالهم من غرفة الدراسة إلى المطعم ، فيمكنك أن تقسم هذا العمل إلى مكونات أصغر :

١. الخروج من المقاعد بهدوء ودون ضوضاء .
٢. إعادة المقاعد إلى أماكنها .
٣. الوقوف فى صف مستقيم خارج باب غرفة الدراسة .
٤. السير بهدوء فى صف واحد فى اتجاه واحد .
٥. التوقف عندما يصل الطفل الأول إلى باب المطعم .
٦. دخول المطعم .
٧. الجلوس إلى المائدة .

ويمكنك أن تجعل تلميذاً واحداً يمارس كل جزء حسب إشارتك له حتى ينهى كل الإجراءات ويؤديها دون أى خطأ. وهذا يعنى أنه يمكنك أن تجعل الطفل يؤدى الخطوة الأولى، ثم يعيد الخطوة الأولى ويُتْبِعُها بالخطوة الثانية، ثم يعيد الأولى والثانية ويضيف الثالثة وهكذا حتى نهاية هذا الإجراء .

ويمكنك أن تفعل هذا مع أكثر من طفل فى كل مرة . ولنفرض أن لديك خمسة أطفال يحتاجون لهذا الإجراء ، اطلب من هؤلاء الخمسة أن يظلوا فى غرفة الدراسة أثناء الاستراحة ليتدربوا على " الذهاب إلى الغداء " .

نعم ، لابد أن يوجد تذمر

يمكننا أن نحذرك الآن من أنه سوف يكون هناك حزن عندما يدخل الطفل أول مرة إلى الأكاديمية . فقد يحتاج إلى تعقب الخطوات عشر مرات . وهذا سوف يكون صعباً بالنسبة لك . وقد تضطر إلى أن تعض على لسانك

لتمتنع عن الاندفاع بقول أشياء سيئة . إن الطفل ليس هو الوحيد الذى يتأثر بالأكاديمية .

لكننا نضمن لك باستمرار هذا البرنامج ، أن الطفل سوف يستوعب كل شيء فى النهاية . وبعد ذلك إذا كرر السلوك المناسب كثيراً فإن شيئاً ما سوف يتغير وسيدرك الطفل " نعم هذا ليس صعباً ! " .

وهذه هى الطريقة التى نجحت مع " سامى جرين " الطفل الذى ذكرناه فى بداية الفصل . وقد أوصى " راى " فى حالته ، أن تركز الأم فى الأكاديمية الأولى (التدريب الأول) على الاستعداد صباحاً . ووافقت الأم على ذلك .

ففى ذات ليلة بعد العشاء بدأت الأكاديمية : أنهى " سامى " تناول الطعام عند الساعة السابعة مساءً وبدأ يتجه إلى غرفة المعيشة ليشاهد البرنامج المفضل له . ومنعته أمه وأخبرته أن وقت التدريب على الاستيقاظ صباحاً قد حان ، زمجر " سامى " قائلاً : " لا فائدة ، لن أقوم بهذا العمل الغبى ويضيع منى مشاهدة العرض " . وردت عليه أمه بهدوء : " إما أن تتدرب أو تذهب وتجلس فى الوقت المستقطع حتى تكون مستعداً للتدريب . أما إذا تدربت الآن بإمكاننا أن ننهى كل الأمر فى ٤٥ دقيقة تقريباً " .

وبعد وقت مستقطع طويل أدرك سامى أن أمه تعنى ما تقول ، وفى النهاية قام بعمل المطلوب ، فقد صعد درجات السلم ، وارتدى ملابس النوم، وأعد المنبه ، وأطفأ الأنوار ودخل إلى السرير .

وبعد دقيقة دق جرس المنبه ، وبعد ذلك بلحظة جاءت الأم وقالت له لقد حان وقت الاستيقاظ ، ولذلك كان لابد أن يترك فراشه وينظف أسنانه ويرتدى ملابسه بنفسه ، وينزل إلى الطابق الأول لتناول طعام الإفطار .

لقد حاول الطفل مقاومة أمه قليلاً ولكن فى النهاية أكمل الروتين مرة واحدة ، ثم توجه إلى غرفة المعيشة ليلحق بنهاية العرض فمنعته أمه مرة ثانية ، قائلة : " لا ، إننا لابد أن نمارس هذا التمرين على الأقل خمس مرات هذه الليلة ."

وبعد وقت مستقطع آخر أكمل " سامى " التدريب التالى ، ولكن بإحساس حزين . ومثل المدرب الذى كان يعدو فريق كرة السلة لديه بفتور وضعف

قالت الأم إن هذا التدريب لا يحتسب . إن " سامى " لم يكن محتاجاً فقط لأداء تلك الخطوات ولكن كل مظهره كان أيضاً بحاجة إلى التحسين .

وعلى الرغم من عذاب الليلة الأولى ، فلازال سامى كسولاً ومتوانياً ويضيِّع كثيرا من الوقت سدى فى الصباح التالى . وبعد التدريب فى الليلة الثانية والثالثة بدأت " كارين " تتساءل عما إذا كانت سترى أية نتائج .

ولكن فى الصباح الرابع ، ابتعدت عن الموقد وكادت تُسقط إناء الإفطار على الأرض . وهناك كان يجلس سامى بجانب والده ، جاهزاً بملابسه للذهاب إلى المدرسة ، إنها حتى لم تصعد السلالم لكى تضايقه كى يستيقظ ! وبينما كان يضع الملح على البيض المقلى ويتناول رشفة من الحليب شهدت " كارين " نتائج عملها الشاق .

لماذا تنجح الأكاديميات

هل سبق لك أن شاهدت أداء مسيرة فرقة عسكرية ؟ إن أفضل الفرق العسكرية تذهلنا بصفوفها المستقيمة وحركاتها الرشيقة والإيقاع الخالى من الأخطاء . وكل آلة موسيقية تتناغم تماماً مع الآلات الأخرى ، وكل الأفراد يبدون وكأنهم متصلين بخيط غير مرئى .

إذا لم يكن قد سبق لك مشاهدة الساعات الطويلة المتوترة التى قضاها أولئك الموسيقيون فى التدريب فقد تعتقد أنهم يملكون قدرة خاصة وبراعة فى التناغم والسير معاً ، ولكن الحقيقة هى أن أعضاء هذه الفرقة بدأوا وليس لديهم من الرشاقة شيء . إن مخرجى الفرقة الصبورين أوضحوا لهم كيف يعملون مع بعضهم البعض بطريقة مناسبة . لقد قضوا ساعات قاسية يكررون نفس الخطوات مراراً وتكراراً . وكثير من أعضاء الفرقة انهاروا وصرخوا ، وأحياناً كان المخرج يزرف الدمع ، لأن كل فرد كان يحاول أن يؤدى بالطريقة الصحيحة .

إن تتبع نفس الخطوات مراراً وتكراراً يصبح أمراً مألوفاً ، وهكذا يحدث أداء نفس النغمات وسماع نفس تعليمات المخرج ومشاهدة الزملاء من أعضاء الفرقة يتبعون نفس الخطوات . ولكن فى ليلة الأداء النهائى فإن كل هذا

التكرار المتأنى يؤتى بثماره . يبدو العرض جميلاً وتبدو نماذجهم المعقدة سهلة لنا ـ نحن المتفرجون المشجعون ـ ونتعجب لهذا الكمال . وقد نشعر بالفخر .

وبمثل النجاح الذى تحققه التدريبات فى الفرقة الموسيقية يمكن أن تنجح أيضاً مع الطفل وعندما يحدث هذا تشعر بالفخر . وتذكر أيضاً أن التدريب الذى نتحدث عنه فى هذا الفصل ليس عقاباً ، فمخرج الفرقة لا يجعل الأعضاء يكررون نفس الحركات والأغانى لكى يعاقبهم ، إنه فقط يحاول مساعدتهم على التعلم ، وهذا أيضاً كل ما تحاول أنت عمله .

ثمة نقطة أخرى يجب ملاحظتها : هى أن الأكاديميات لا تساعد طفلك اليوم فقط ولكنها تعده للمستقبل أيضاً .

فى دنيا الواقع يجب على الكبار أن يتعلموا كيف يتعاملون مع الإحباطات والقسوة والحساسيات وعدم الحساسيات وذلك حتى يعيشوا حياة لائقة . وأنت كوالد تريد أن تساعد طفلك على تطوير المهارات لعمل هذه الأشياء أيضاً .

الافتقار إلى الكياسة الاجتماعية

يعتقد الكثيرون من معالجى الأطفال أن الأطفال العنيدين لا يملكون مهارات معينة ، وانعدام هذه المهارات يجعل إرضاءهم والتعامل معهم عملاً صعباً . ويعتقد أولئك المعالجون أنه فى حالة طاعة الأطفال وحسن تصرفهم فإنهم سيمتلكون هذه المهارات .

ولقد وجدنا أن بعض الأطفال العنيدين يفتقرون بالفعل إلى بعض المهارات . فلا يبدو عليهم أنهم يعرفون كيف يتعاملون مع المواقف بطريقة مناسبة ، فهم غالباً ما ينفعلون مع الآخرين ويهجونهم ويفقدون صوابهم عندما يفقدون أعصابهم . إذا كان لك طفل مثل هذا فقد تعتقد أنه تدلل كثيراً وفسد لأنه كان ينال كل ما يريد فى الوقت الذى يناسبه .

ولكن هؤلاء الأطفال ليسوا فاسدين فى حقيقة الأمر ، ولكن لديهم صعوبة حقيقية فى معرفة كيفية التصرف بطريقة مناسبة وخاصة عندما تتدخل عواطفهم . فإنه لمن الشائع أنهم يفقدون صوابهم بشأن أشياء بسيطة نسبياً ،

على سبيل المثال : يسقط أحد الأطفال القلم الرصاص عن غير عمدٍ من على مكتب طفل آخر ، أو يحصل على ساندوتش لم يكن معداً بطريقة جيدة . ونحن نعتبر أولئك الأطفال يعانون نقص المهارات ، فهم ببساطة لم يطوروا مهارات الأداء بطريقة مناسبة فى كثير من المواقف . فأولئك الأطفال يستجيبون للأكاديميات ويستفيدون منها ، لأن هذه الطريقة تعلمهم مباشرة كيف يتصرفون ويسلكون بطريقة سوية .

إن الأكاديمية هى عاقبة تقود الأطفال نحو السلوك السوى ولا تعاقبهم على أفعالهم . أولئك الأطفال غير المرنين سوف يقدرون الشيء حق قدره بعد تدريبهم من خلال الأكاديمية فهم لم يكونوا يمتلكون مفتاح لغز كيفية معالجة موقف ، أما الآن فهم يمتلكونه .

الشخص الذى أسس الأكاديمية

تولى "جو كيتس " ـ صديق " راى " الذى تحدثنا عنه فى الفصول الأولى ـ منصب رئيس مدرسة داخلية خارج مدينة دالاس . لم تكن هذه المدرسة للتلاميذ الجبناء أو ضعاف القلوب ولكنها كانت تأوى أكثر التلاميذ انحرافاً وشراً فى المنطقة .

وفى منتصف التسعينيات ، قام " راى " بزيارة مفاجئة لمدرسة " جو " حتى يقوم بفحص أحد عملائه وكان على أتم استعداد لمواجهة الألفاظ البذيئة والصراخ والعنف ، تلك الظواهر التى كانت تنتظره فى الداخل بكل تأكيد . لقد توقع أن يرى التلاميذ وهم يرتدون قمصان سوداء عليها إعلانات لفرق موسيقية شهيرة مثل فرق الروك والراب . وتوقع أن يرى نقوشات وكتابات على الجدران ، ومدرسين غير مصففين شعرهم يحاولون أن يستعيدوا النظام .

فتح " راى " باب المدرسة ، وتوقف مندهشاً ثم سأل حارساً كان يمر من أمامه عمَّا إذا كان قد أخطأ المكان أم لا .

فقد كانت أرضيات المدرسة نظيفة للغاية ، وكانت الأبواب والجدران خالية من كل مظاهر التخريب المتعمد ، وكان يبدو بوضوح على كل أعضاء هيئة التدريس أنهم لا يعانون من أى مظاهر للتوتر والغضب أثناء سيرهم فى أروقة المدرسة . فقد بدت المدرسة وكأنها مدرسة ثانوية نموذجية .

قام " جو " بمقابلة " راى " عند مدخل المكتب ، فسأله " راى " : " كيف جعلت كل هؤلاء التلاميذ يحسنون التصرف هكذا ؟ " ورد " جو " بكل ثقة : " لقد دربناهم على السلوك الجيد . " فلدى كل المدارس خطط لتدريب التلاميذ

رياضياً ، وقد تحتاج هذه المدارس إلى مدرب كرة سلة حتى يعلمهم الوثب العالى وإحراز النقاط ، لكن كل هذه المدارس تفتقد إلى خطط التدريب على اتباع السلوك الجيد ."

يااللبساطة ، بل ، يااللروعة !

فبعد خمس سنوات ، عندما جرب " راى " هذا الأسلوب مع عملائه ، رأى أن النظام قد عاد لمئات المنازل والفصول الدراسية ، وذلك اعتماداً على ممارسة هذه الاستراتيجية المناسبة التى تمثل تكرار السلوك الجيد مرة بعد مرة . لقد تناول " راى " مفهوم الأكاديمية من منظوره وأضاف إليه بعض التطورات القليلة حتى يجعله أكثر فاعلية . ولكن كانت هناك فكرة رئيسية مبنية على أساس عقلى هى التى قد راودت " جو كيتس " حيث إنه أراد فقط أن يساعد الأطفال على أن يتعلموا كيف يتصرفون بشكل جيد .

تهدئة " الطفل سريع الانفعال "

إن بعض الأطفال يعانون نقص المهارات بوضوح ، وهم غير مرنين للغاية فى العديد من الأوضاع أكثر من الأطفال الآخرين العنيدين الذين تنقصهم المهارات . ويتحدث الدكتور " روس جرين " عن أولئك الأطفال فى كتابه " الطفل سريع الانفعال " : أولئك الأطفال سريعى الانفعال يحتاجون إلى الأكاديميات ويستفيدون منها أكثر من غيرهم .

بعد أن يمارس أولئك الأطفال غير المرنين الأكاديمية ، غالباً ما يكونوا أكثر سعادة لأنهم يعرفون كيف يتصرفون فى المواقف التى لم يعرفوها سابقاً وكيف يسلكون فيها سلوكاً سوياً . إن مثل هؤلاء الأطفال يحبون الأكاديمية ويشكرون والديهم أو مدرسيهم لمساعدتهم على التمكن من أداء السلوك السوى .

خذ مثلاً حالة " ستيفن " وهو طفل كاد أن يفصل من الصف الثانى الدراسى بسبب العدوانية ، وبسبب اعتدائه على زملاء الدراسة . وكان لا يعرف بالفعل كيف يستجيب بطريقة صائبة لقوانين غرفة الدراسة ، وكانت إحدى هذه القواعد أو القوانين تتعلق بألعاب الحاسوب والأماكن الموزعة فى

الغرفة الدراسية حيث يستطيع الأطفال اللعب بالمكعبات والأعمال اليدوية والألغاز أو أى لعب تعليمية أخرى . وتقول القاعدة إن طفلين فقط يسمح لهما بالتواجد فى لعبة واحدة من ألعاب الحاسوب فى وقت محدد .

فلقد كان " ستيفن " يذهب كثيراً إلى مكان المكعبات ويرى طفلين موجودين من قبل فيصاب بالإحباط والاضطراب وفى حالة إحباطه عادة ما يضرب أحد الطفلين .

يغادر الطفل المعتَدَى عليه منزعجاً لإحضار المدرس . ولكن من وجهة نظر " ستيفن " فإنه بذلك قد قام بحل المشكلة، لأنه عندما غادر الطفل المصاب ، فأصبح هناك طفل واحد فى مكان المكعبات ويمكنه الدخول إلى هذا الموقع .

ومن أجل مساعدة " ستيفن " وضع " راى " سيناريو فى مكتبه مشابه للسيناريو الذى حدث فى المدرسة ، وطلب من ستيفن أن يعيد تمثيل ما حدث فى المدرسة بالضبط قدر المستطاع ، فقد كان " راى " يلعب بالمكعبات عندما جاء " ستيفن " وطلب أن يلعب معه .

قال " راى " مثيراً للطفل : " لقد أفسدت على اللعب أيها القذر ! " ووقف " ستيفن " متحيراً لا يعرف ماذا يفعل .

فقال " راى " متسائلاً " ماذا ستفعل الآن هل ستضربنى ؟"

وهز " ستيفن " رأسه نافياً دون حراك وهو مرتبك .

وسأل " راى " قائلاً : " ما الخيارات الأخرى المتاحة لك يا ستيفن؟"

وأجاب الطفل وعلى وجهه علامات الحيرة : " لا أعرف ؟!" .

واقترح " راى " عليه " هل يمكنك أن تذهب للعب فى مكان آخر ؟"

وفى نفس اللحظة كان " راى " يرى مصباحاً منيراً فى رأس " ستيفن " ، إن هذا الصبى لم يسبق له أن فكر فى هذا الاختيار .

بعد أن ذهب " ستيفن " إلى مكان آخر للعب ، جعله " راى " يعيد هذا السيناريو مرات عديدة أخرى كجزء من الأكاديمية ، وبعد هذا التمرين البسيط لم يعد " ستيفن " عدوانياً مرة أخرى أثناء هذا النشاط ، وبعد القيام بعمل الأكاديمية مرتين بالنسبة للعدوان فى الملعب ، اختفى عنف " ستيفن " من المدرسة تماماً ولم يعد له وجود .

هنا نقول إن " ستيفن " كان يعانى نقص المهارات . فإن عدم وجود المرونة العقلية لديه جعلت من الصعب (لكن ليس مستحيلاً) أن يعرف تلقائياً السلوك المناسب .

إن الأكاديميات فعالة أيضاً فى مساعدة الأطفال على حل المشاكل الحادة وأيضاً بالنسبة لهؤلاء الذين تم تشخيصهم على أنهم يعانون اضطراباً عاطفياً أو نفسياً . وأحياناً يرفض الوالدان والمدرسون أن يواجهوا مشاكل السلوكيات مع طفل من هذا النوع لأنهم يخشون أن ذلك قد " يدفع الطفل إلى حافة الهاوية" ليس هذا هو السبب الوحيد، إننا نعتقد أيضاً أن الابتعاد عن العلاج يزيد من عجز الطفل ، لأنه لا يوجد من يعتقد أن الطفل قادر على التحسن ولا أحد يعتبره مسئولاً . (ملحوظة : لا يجب أن تستخدم الأكاديميات إن كان الطفل قد تم تشخيصه باضطراب ثنائى القطب أو اضطراب عقلى حاد . فإذا كنت فى شك ، فعليك باستشارة معالج ليقدم لك النصح) .

استخدام الأكاديميات لتغيير المواقف

يمكن استخدام أسلوب الأكاديمية لمعالجة أنواع عديدة من السلوكيات غير السوية . فمثلاً بالنسبة للطفل " كورى" فقد كانت مشكلته هى موقفه تجاه أخته . ولقد شكى والدا " كورى " من أن الطفل كان وقحاً ومنتقداً وقاسياً ضد أخته بلا داعٍ عند تناول العشاء ، لقد كان يقظاً بطريقة سلبية دائماً ، فكان دائم التركيز والانتباه لكل كلمة أو حركة لها أثناء الوجبات ، وكان ينتقد كل تصرف خاطىء لها ، وطبقاً لأفكار هذا الطفل فإن كل شىء كان يمكن أن يكون على ما يرام لو لم تولد أخته الصغيرة .

وكان الوالدان فى نفس الوقت محبطين بشدة لأن وقت العشاء كان دائماً هو وقت التوتر في بيتهم. ولم يُفِد نصحهم لـ " كورى " بأن يتجاهل أخته . وكان الطفل مصاباً باضطراب يسمى " متلازمة سبرجر" وهو اضطراب يتصف بسوء المهارات الاجتماعية وصعوبة التواصل وأسلوب التفكير غير المرن .

اقترح " راى " أن يبدأ الوالدان أكاديمية الأدب لمساعدة الصغير على استيعاب كيفية التصرف بكياسة على مائدة الطعام ، ولذلك كانت أمه

تجلس معه على مائدة الطعام عندما يعود من المدرسة ـ فى الوقت الذى تعود فيه أن يلعب مع أصدقائه ـ وعلى كرسى أخته وضعت الأم دمية ، وكان لـ " كورى " طبقاً وكوباً فارغين ، تماماً مثلما يحدث أثناء الوجبات .

وأثناء التدريب على العشاء كان " كورى " ينظر إلى كل شخص من العائلة ـ وليس فقط إلى أخته ـ وكان يدلى بملاحظات لطيفة فقط . واستمرت الأكاديمية فى أول يوم مدة عشرين دقيقة ، وبعد أكاديمية واحدة ادعى " كورى" أنه فهم كل شىء ولا حاجة للمزيد ، وتظاهر بأنه يستمتع بالتدريب .

فى الحقيقة إن " كورى " استمتع واستحسن التدريب ، وهذا ما أدهش والدته . إنه لم يكن يمتلك مهارات السلوك الحسن ، وأنه أحب فكرة أن تساعده أمه على تطوير هذه السلوكيات .

وفى تلك الليلة عند العشاء كان سلوكه سوياً بشكل مناسب ولطيف ، وكان عطوفاً ، ولكن فى الليلة التالية بدأ هجومه المعتاد على أخته ، ولكن أمه لم تترك أى شىء يمر فقالت : " كورى يبدو من سلوكك أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب ، سوف تتدرب الليلة بعد العشاء " .

وعندما أدرك أن العرض التلفزيونى الذى يفضله قد حان وقته بعد تناول العشاء بدأ يبكى ويقول :" لا يا أمى أرجوكِ . لا " . ولسوء الحظ لابد أن يضيع منه العرض لأنه كان فى حاجة إلى التدريب لمدة ثلاثين دقيقة فى تلك الليلة . (يالها من مصادفة جميلة) وتحسنت سلوكيات " كورى " عند تناول العشاء بشكل ملحوظ لمدة عشرة أيام ، وبعد ذلك أثناء تناول العائلة العشاء فى الخارج بدأ عدوانيته مرة أخرى . ومرة أخرى لجأت الأم إلى تدريب الأكاديمية فى المنزل فى الوقت الذى كان ينوى فيه أن يذهب إلى صديقه .

وكانت هذه نهاية وقاحة " كورى " وسوء سلوكه فى وقت العشاء .

الأكاديميات للطفل الأكبر

قد تظن أن عملية مثل هذه تصلح وتناسب فقط الصغار من الأطفال ، لكنها تنجح بشكل ملحوظ مع الكبار أيضاً .

إن إحدى الأمهات كانت تواجه مشكلة فى كيفية جعل ابنها المراهق ينظف المطبخ بعد تناوله الطعام . بعد المدرسة وفى أغلب الأيام كان يقوم بتناول وجبات خفيفة ويترك الأطباق وأوراق التغليف والأكواب وحتى بعض الطعام على الطاولة . من الواضح أنه كان يعتقد أنه يعيش فى فندق فخم وحوله الخدم الذين يتبعونه فى كل مكان .

وقررت الأم أن تقوم بعمل أكاديمية له ولكن كان طوله ستة أقدام ويزن ١٦٥ رطلاً ، فكانت تدرك أنها لا تستطيع أن تطبق عليه الوقت المستقطع أو أن تقوم بتقييده ، ولذلك كان لابد من شد انتباهه بطريقة مختلفة .

وبعد أن استشارت " بيل " قامت بوضع استراتيجية مناسبة . فعندما جاء المراهق الضخم من المدرسة فى يوم ما ، طلبت منه مفاتيح سيارته . وبمجرد أن أصبحت المفاتيح فى حوزتها قالت بصوت هادىء : " روبرت ، إن المطبخ كان فى حالة فوضى مرة أخرى هذا الصباح . إننى أدرك أن الإمساك بك أمر مزعج ولذلك لن أفعل ذلك مرة أخرى وما فهمته من أفعالك هو أننى لم أدربك بشكل جيد ويحتمل أنك لا تعرف بالضبط ما يجب عمله " .

وكما تتوقع أيها القارىء فإن هذا فجر الموقف وكان رد " روبرت " أنه سيعالج المشكلة فيما بعد . ووافقت الأم ولكن كان يجب على " روبرت " أن يكمل الأكاديمية قبل أن يسمح له بتناول العشاء وقبل أن يستعيد مفاتيح سيارته . خرج " روبرت " من المنزل محبطاً ومسرعاً وبعد ٤٥ دقيقة عاد إلى المنزل وبدأ عملية تنظيف المطبخ محدثاً ضجة كبيرة . واستدارت أمه إليه وقالت : " إن ممارستك هذه لا تحتسب حتى تتم بهدوء وبطريقة جيدة وتحت إشرافى . "

وعند هذه النقطة صرخ " روبرت " إعراباً عن غضبه وانسحب إلى غرفته . وخلال اليوم التالى حاول أن يزيح المشكلة إلى أمه فقال : " من الأفضل أن

تعطينى مفاتيح السيارة وإلا سيكون من الضرورى أن توصلينى إلى المدرسة ويجب أن أكون هناك مبكراً فى الغد " .

وأجابت الأم التى تدربت على الإجابة قائلة : إنها يسعدها أن تعطيه مفاتيح سيارته بمجرد أن يتدرب على تنظيف المطبخ كما تريد هى ، وفى نفس الوقت كان على " روبرت " أن يفكر فى الذهاب إلى المدرسة بطريقته هو أو يتحمل عواقب ما تصدره المدرسة .

وبعد عدة مشاجرات وافق " روبرت " على أن يؤدى تدريب الأكاديمية . وبعد مرتين من البداية الخطأ قام بالضبط بما طلبته أمه ست مرات ، وأداها كلها بشعور جيد ورضا .

ولم تعد الأم تشكو من مشكلة عدم نظافة المطبخ مرة أخرى ولكنها ظلت تدربه على أكاديميات تخص مشاكل أخرى مثل : إخراج القمامة وتنظيف غرفته ، وعلى الرغم من أن سلوك " روبرت " لم يكن كاملاً فى المنزل إلا أن الأم كانت تشعر أن لها السيطرة على منزلها فى النهاية وشعرت بأنها صاحبة السلطة .

ملحوظة هامة : لا ننصح بمنع الطعام عند تدريب الأطفال الصغار ، فقط عندما تحتاج المزيد من النفوذ والقوة عند العمل مع المراهقين فى مثل حالة " روبرت " . فإن الوقت المستقطع والتقييد سوف يكفى للتعامل مع الأطفال الصغار .

ثلاث طرق لاختصار هذا الأسلوب

أثناء ممارساتنا وجدنا أن الآباء غالباً ما يقعون فى أنواع متشابهة من الأخطاء عندما يجربون الأكاديميات لأول مرة ، أولاً : يتوقع الآباء عموماً أن الأكاديمية تعمل بطريقة سحرية بعد أول مرة ، ولكن عليك أيها القارىء أن تفكر فيها على هذا النحو : إن معظمنا لم يتعلم ركوب الدراجة بعد محاولة واحدة ، والأطفال عادة لا يتخذون سلوكاً سوياً بعد تدخل واحد ، فهم يحتاجون إلى الوقت والاهتمام والجهد ، والأطفال العنيدون يحتاجون إلى ذلك أكثر ، فهم يحتاجون إلى تكرار الأكاديميات من أجل إتباع سلوك ما . فإذا

كان الطفل يعانى من تأخر فى التطور أو كان دائم الثورة وغير مرن فهو يحتاج إلى التعرض للأكاديميات المتكررة التى تنجح كثيراً مع هذا النوع من الأطفال . وعندما يكون لدى الأطفال نقص فى المهارات فإن تدريبهم على سلوك سوى مرة واحدة فقط لا يؤثر بعمق على ذاكرتهم . فهناك أطفال يحتاجون إلى التدريب حتى خمسة عشر مرة على سلوك معين حتى يستوعبوه ؛ فلا تتوقف دائماً عندما ترى بعض التقدم .

وثمة مشكلة شائعة أخرى هى أن الآباء يشعرون بأن الأكاديمية يجب أن تتبع سوء السلوك على الفور وهذا خطأ .

يحدث معظم سوء السلوك بسبب انزعاج وغضب وإثارة الأطفال أو عدم التركيز ، وأفضل وقت لممارسة الأكاديمية أو التدريب هو عندما يكون الطفل أكثر هدوءاً ولا تسبب الانفعالات شللاً فى تفكيره . ويمكن أن يحدث كثيراً بعد مرور عدة أيام .

وتذكر أن الأطفال لا يشبهون الكلاب . إن لديهم ذاكرة تعمل ويمكنها أن تستدعى ما حدث قبل ذلك بأيام ، فإذا لم تكن تصدق هذه المقولة فأعطِ وعداً للطفل وانتظر حتى تعرف إذا ما كان يتذكر هذا الوعد بعد أيام أم لا ، وعلى العكس من ذلك فإن الكلاب لابد أن تواجه عاقبة فورية بعد سلوكها مباشرة . وإلا فإنها لا تربط السلوك بالعاقبة ، لذا فلا يمكنك تدريب الكلب على أن يقف على عقبيه ثم تنزع الطوق بعد عشرين دقيقة من فشله فى الوقوف على عقبيه من قبل .

إن الطفل يمكنه أن يجمع الأرقام بمجرد أن تساعده على التذكر وعليك أن تنتظر حتى تصبح أنت وطفلك هادئين ، وبهذه الطريقة يكون للأكاديمية تأثير إيجابى محتمل .

وثمة مشكلة شائعة تحدث إذا أعطى الوالدان أكاديميات للأطفال عندما يكون ذلك مناسباً لهم . إن الهدف من أن تكون الأكاديمية فى وقت غير مناسب للأطفال هو إثارة الاهتمام ، لكى تجعلها محنة بالنسبة لهم ، ولذلك فهى تحفزهم على استخدام المهارة الملائمة فى المرة القادمة .

لقد شكت إحدى الأمهات إلى " راى " أن الأكاديميات ليست ناجحة بالنسبة لابنها ، وبعد التحدث معها أكثر اكتشف " راى " أنها تجعل ابنها

يتدرب على التحدث بطريقة لطيفة معها وهما فى السيارة ذاهبين ليلعبا رياضة الهوكى أو أثناء قضاء بعض الأشياء . وكان الطفل كالمتفرج الأسير . ما الشيء الذى كان سوف يمارسه فى ذلك الوقت ؟ هل ينظر من نافذة السيارة ؟ فلم يكن للأكاديمية أى تأثير عليه لأنها لم تسبب له أى إزعاج ، ولذلك لم تكن محنة بالنسبة له . عليك أن تتأكد من أى الأكاديميات يتم عملها عندما يكون لدى الطفل شيء آخر ممتع ينوى عمله .

إن الأكاديميات هى عواقب أو نتائج وليست عقاباً ، فإذا تحسن سلوك الطفل بعد تدريب واحد يمكنك أن تتوقف ؛ فإن الغرض ليس أن تجعل الطفل يشعر بالألم . إنك تحاول مساعدة الطفل فى التمكن من اكتساب مهارة ما ، أو يكون أكثر تحفزاً أن يمارس هذه المهارة فى المرة القادمة عندما تكون مطلوبة .

ماذا يحدث إذا رفض الطفل كلية أن يقوم بالتدريب ؟ إن هذا هو الموضوع التالى لدينا ، ويمكنك أن تقول للطفل إن سلوكه يوحى إليك أنه لا يفكر ، وهو فى حاجة إلى الذهاب إلى وقت مستقطع ليفكر فيما إذا كان يريد أن يتعاون أم لا .

أساسيات السلوك

الطريق إلى الأكاديمية

١. كيفية تحدثك عنها يمثل ٩٠٪ من المعركة ، لذا استخدم الحزن فى صوتك وقم بالتوضيح للطفل أن سلوكه يوحى بأنه فى حاجة للتدريب .
٢. درب الطفل على السلوك الذى تريده مراراً وتكراراً .
٣. درب الطفل فى وقت يناسبك أنت ولا يناسبه إذا كان ممكناً .
٤. عليك بتقسيم السلوكيات أو الإجراءات إلى المكونات الأصغر إذا كان هذا ضرورياً .
٥. كن صبوراً : إن التعلم وتغيرات السلوك الدائمة تكون متدرجة .

تدريب عضلة المستقبل

تعليم الطفل اتخاذ القرارات وتحمل المسئولية

تصور المخ وكأنه شبكة من العضلات ، ويوجد فى هذه المجموعة من العضلات عضلة رفيعة خاصة تسمى عضلة المستقبل ، وهذه العضلة فى جسم الطفل تشبه معظم العضلات الأخرى ، فهى رفيعة ولم يتم تدريبها كثيراً .

فمعظم الأطفال لا يقضون وقتاً طويلاً يفكرون فى المستقبل . إن أنماط الأطفال التى تحدث عنها هذا الكتاب ـ الأطفال العنيدين ـ يقضون وقتاً أقل من غيرهم فى التفكير بشأن المستقبل . إنهم مندفعون للغاية ، إن عضلاتهم الحالية " تنمو كل يوم ولكن عضلاتهم المستقبلية تظل مهملة بشكل كبير " .

ونحن نسمع فى كثير من الأحيان أن الآباء يصفون الطفل العنيد بقولهم : " إنه طفل جيد طالما أنه يفعل ما يريد . ولكن فى اللحظة التى تطلب منه فيها عمل شىء آخر ، فإنه يصبح وحشاً ." وهذا إشارة أو دلالة على أن عضلاته الحالية تكون هى المسيطرة دائماً .

عندما يفكر فيما إذا كان يجب عليه أن يفعل شيئاً ما ، فإنه يقوم باتخاذ القرار بناءً على إجابة هذا السؤال " هل هذا العمل سوف يمنحنى السعادة الآن ؟" إذا كانت الإجابة بـ " لا " فإنه يقوم بعمل آخر، وإذا كانت الإجابة

بـ " نعم " فإنه يكون سعيداً جداً ويرمـى الأسـطوانات المدمجـة (CD) فـى الهواء وكأنها قرص رياضى ، أو يفعل أى شيء آخر يعبر عن الفرح في ذلـك الوقت .

بناء العضلات العقلية

قد تعتقد أيها القارىء أن الطفـل العنيـد لا يضـع اعتبـاراً أو لا يفكـر فـى العواقب التى قد تسببها أفعاله ، وليس ذلـك لأنـه لا يفكـر ، ولكـن لأنـه لا يتخذ القرارات الصحيحة . إنه يضع خطة ولكن لا يضع فى اعتباره العواقب والنتائج المحتملة بالنسبة له وللآخرين .

ماذا يجب عليك أن تفعل لتغير طريقتـه ؟ اجمـع بعـض الأسـاليب التـى ذكرناها في هذا الكتاب لتخلق الفـرص التـى تسـاعده علـى تمـرين "عضـلات المستقبل" . وإليك الخطوات .

١. امنح الطفل خيارات كلما أمكن ذلك ، على سبيل المثال : إذا سبب أيـة مشاكل عندما يأتى وقت الاستحمام ، فاسأله هل يفضل أن يأخذ الحمام فى الطابق الأعلى أو فى حمام الطابق الأسفل . إن مثـل هـذه الخيـارات البسيطـة تعطيـه إحساسـاً بالسيطرة التى يحبها وتسـاعده علـى ممارسـة اتخاذ القرارات . وتساعد أيضاً على تدريب: " عضلات المستقبل لديه ".
٢. عليك أن تتابع الطفل وهو يقوم بالسلوك المناسب : فإذا كـان غرضـك ألا يلقى بكرة السلة داخل المنـزل ورأيتـه يلقـى بكـرة صـغيرة بـدلاً منهـا ، فعليك أن تقدر هذا لكى تجعله يعرف أنك تستحسن هذا التقدم والتحسن فى السلوك . فمن المهم أن تعلق علـى أبسـط التحسـنات فـى السـلوك ، حتى لو كان الطفل لا يقوم بالسلوك الصحيح الذى تود أن تراه فى العالم المثالى ، فهو يبدى التحسن ويحتاج إلى سماع أنك قد لاحظت ذلك .
٣. لا تحذر الطفل من عواقب أكيدة قبل أن يسيء التصـرف ، إنـه بحاجـة إلى أن يتعلم أن شيئاً ما سوف يحدث حتى لو لم يتضح له الأمر مسبقاً . إن هذا يساعده على أن يبـدأ الـتفكير فـى المسـتقبل ، وأيضـاً فـإن عـدم

معرفته بما سوف تكون عليه العواقب يجبره على التفكير ، ولذلك فإذا قلت للطفل لا ترمى كرة السلة داخل المنزل ولكنه فعل ذلك فلا تحذره ، ولكن عليك فقط أن تقول له بكل حزن إنه لن يذهب إلى تدريب السلة هذا الأسبوع (نتيجة أو عاقبة هامة بالنسبة له) فإذا حدث ذلك على نحو غير متوقع هذه المرة فإنه فى المرة القادمة سوف يدرك أنك تعنى ما تقول بالفعل وسوف يهتم كثيراً بما تقوله .

٤. عندما تبين للطفل أى عاقبة تقدمها له فحاول أن تبدى له الحزن وليس الغضب ، على سبيل المثال : إذا ثار لأنك طلبت منه أن يرتب لعبه ، فانتظر لحظة حتى تهيىء نفسك ، وبعد ذلك أكد له كم أنت حزين لأن سلوكه قد سبب له عاقبة . إن الرد بهذه الطريقة يجعل الصراع داخل الطفل وليس بينك وبينه . إنك تريد أن تركز الطاقة العقلية للطفل على حل المشكلة وليس لجعله يغضب منك .

٥. عليك أن تتدرب على جعل المسئولية على عاتق الطفل ، وذلك باستخدام العبارات الملة . إن استخدام الحزن فى صوتك يجعل الطفل يغضب من العاقبة أو النتيجة التى اكتسبها وليس منك أنت ، وذلك يساعدك أيضاً على تجنب الدخول فى جدال . ولذلك ، إذا تفوه بألفاظ سيئة فعليك أن تقول بهدوء : " إننى آسف لتصرفك بهذه الطريقة " ثم اذهب بعيداً عنه.

دراسة حالة

ذات مرة كان " بيل " يتشاور مع أحد الآباء حول ابنه الذى يبلغ من العمر ٨ سنوات ويسمى "جريجورى" والذى كان يتصف بالاندفاع والتهور . وكان أخو جريجورى وعمره ٦ سنوات يميل إلى مضايقته وإزعاجه كما يفعل الأخوة الصغار دائماً . وكان "جريجورى" يتغلب على سلوك أخيه الصغير المزعج بأن يضربه على رأسه .

وبدأ والده فى تنفيذ خطة عضلة المستقبل لكى يمنع رد الفعل هذا، وتأكد أن العواقب السلبية هي أشياء تثير انتباه " جريجورى " .

ففى المقام الأول ، ترك الوالد ابنه يجرب ويواجه عواقبه بنفسه ، فعندما ضرب "جريجورى" أخاه بيده اليمنى بدأ تنفيذ خطة عضلة المستقبل ، فقام بوضعه فى الوقت المستقطع أولاً ، وكان عليه أن يقوم بعمل أكاديمية وذلك بأن يعيد الموقف مرة أخرى ويتظاهر بأن أخاه كان يثيره ويضايقه . وكان على "جريجورى" أن يمارس طرقاً مناسبة ومختلفة للتعامل مع أخيه، مثل السماح لوالده بالتدخل، أو البعد عنه، أو الاستسلام لأخيه الصغير وهكذا .

وفى إحدى الأمسيات، بعد عدة أسابيع من ممارسة هذا البرنامج قام الأخ الصغير بمضايقة "جريجورى" ، وكان الوالد جالساً على أريكة يقرأ صحيفة على مسافة بسيطة من مكان "جريجورى" الذى أمسك أخاه بيده اليسرى بينما كانت يده اليمنى منقبضة لتوجيه ضربة ، وفجأة التوت وانثنت عضلة المستقبل عند جريجورى : " هل أقع فى مشكلة إذا ضربته يا أبى ؟" .

وأجاب الوالد ببساطة وعدم مبالاة " نعم" ، وفكر " جريجورى " بعمق فى العاقبة ، وأجلس أخاه دون أن يضع يده عليه . وكان تفكيره يجرى على النحو التالى : " هذا هو ما أريد أن أفعل فى الوقت الحاضر وهو أن أضرب أخى الصغير ، ولكنى توقفت ، أنا أفهم ، إننى أتذكر العواقب ، ولذلك من الأفضل أن أعيد التفكير ، فأنا لا أحب هذه النتائج ، علىّ أن أنسى ما حدث وأن أقوم بعمل شيء مختلف" .

إن ظهور " عضلة المستقبل " قد أضافت المرونة لتفكير "جريجورى" وهذا لا يعني أنه لن يصاب مرة أخرى، فهذا غير طبيعى، وليس الأمر أن يتوقف الأخ الأصغر عن إزعاج أخيه أو أن "جريجورى" لا يرغب فى ضرب أخيه ، ولكن المسألة هى أن يجد "جريجورى" رد فعل مختلف أو طريقة مختلفة لمعالجة الأمور . وبفضل عضلة المستقبل بدأ "جريجورى" فى حل مشكلته بنفسه .

قدم الإيجابيات بالإضافة إلى السلبيات

لابد أن تعطى الطفل كثيراً من الخيارات والعواقب لكى يعتبر نفسه مسئولاً ، ويبدأ فى استخدام عضلة المستقبل . ولكن من المهم أن تخلط بين

النتائج الإيجابية والنتائج السلبية معاً . فإن توفير كليهما يساعد الطفل على تحليل نتائج أفعاله وتصرفاته .

عندما يتلقى الطفل النتيجة الإيجابية فإنه يبدأ فى سؤال نفسه " ما الذى لم يحدث ؟ إننى لم أعاقب وليس من الضرورى علىّ أن أضيع وقت مشاهدة التلفزيون فى أداء الأكاديمية . ما الذى حدث بالفعل ؟ استطعت مشاهدة التلفاز (أو اللعب مع أصدقائى) أو استخدام الهاتف أو الاستفادة من كل المميزات الهامة بالنسبة لى) " .

من الطبيعى عندما تعطى الطفل الخيارات فإنه سوف يسىء الاختيار وقد يؤدى سوء سلوكه إلى القيام بالأكاديمية ، وهذه نتيجة سلبية ، ولكنه شىء يحتاج إلى التدريب عليه مراراً وتكراراً . إن الأكاديميات هى إحدى العواقب التى تمرن عضلات التفكير عند الأطفال وقدراتهم على الاستنتاج كما تقوى عضلات المستقبل لديهم .

وفى المرة التالية فإن الطفل العنيد الذى يكون على وشك إساءة السلوك سوف يتوقف ويفكر على النحو التالى : " يجب أن أتوقف ، فقد اضطر للذهاب إلى وقت مستقطع ، وبعدها أقوم بعمل الأكاديمية إذا قذفت بإسطوانات الحاسوب التى يمتلكها والدى ، وأنا لا أحب الوقت المستقطع ولا أحب أداء تلك الأكاديميات الغبية بصفة خاصة " .

إن هذا سوف يشجعه على أن يضع بكل حذر الإسطوانات فى علبتها ويلعب بالقرص البلاستيك بدلاً منها ، ويذهب إلى الخارج ليلعب كما يشاء بطريقة إيجابية له ولوالده .

أساسيات السلوك

خمسة طرق لتطوير عضلة المستقبل عند الطفل

١. **اعط الطفل خيارات كلما أمكن** : فهذا يعطيه إحساس بالسيطرة ويساعده على ممارسة اتخاذ القرارات .

٢. **اضبطه وهو فى حالة جيدة** : علق على السلوكيات التى تريد أن ترى منها الكثير حتى لو لم تكن سلوكيات إيجابية بشكل واضح ، مثال : إذا كان الطفل يلعب بهدوء فى غرفة المعيشة فقل له " إننى ألاحظ أنك تلعب بهدوء " .

٣. **لا تستمر فى تحذير الطفل من عواقب محددة قبل أن يسىء السلوك** : إن كل ما يحتاج أن يعرفه الأطفال هو أن شيئاً ما سوف يحدث ، فإن هذا يخلق بيئة تقوى تفكيرهم في المستقبل . وعندما يعرف الطفل أن هناك بعض النتائج لسوء سلوكه فإنه يجبر على التفكير مسبقاً .

٤. **عندما يجب عليك أن تقدم عاقبة أو نتيجة ، لابد أن تقولها والحزن فى صوتك وليس الغضب** : إن هذا يجعل الصراع داخل الطفل وليس بينك وبينه ، فعندما تكون العواقب مرتبطة بالغضب فإن الطفل يميل للشجار معك .

٥. **تدرب على إلقاء المسئولية على عاتق الطفل** : استخدم العبارات المملة . وإليك هذا المثال :

الطفل : إنك تعاملنى بشكل أسوأ مما تعامل " جوى " .

الوالد : إننى متأكد أن الأمر يبدو كذلك .

الفصل ٢٢

أخطاء التربية

عليك أن تخفى خطط السلوك والأشياء غير الناجحة

لقد رأينا وطورنا عدداً من الطرق الفعالة لمساعدة الأطفال العنيدين على التغير خلال أكثر من خمسين عاماً من التجارب المشتركة فى استشارة الآباء والأطفال . (إن أفضل الأفكار توجد فى هذا الكتاب) ولكننا قابلنا أيضاً استراتيجيات واتجاهات غير فعالة وسيئة تسبب ضرراً أكثر من النفع .

إننا لا ندعى أن كل هذه الطرق والاتجاهات ليست جديرة بالاهتمام فى كل الحالات ، ولكنها لم تنجح فى تجربتنا ، وخاصة مع الأطفال العنيدين .

وسوف نناقش فى هذا الفصل أربعة من هذه الموضوعات وهى الأكثر إزعاجاً ، وسوف نوضح لماذا نشعر أنها غير مثمرة .

الجانب السيىء فى خطط السلوك

نحن ندرك أن رد فعل كثير من المعالجين المتخصصين فى العناية بالصحة سوف يكون غاضباً عندما يسمعون هذا ، ولكننا ننصح الآباء ونشدد فى

النصح بألا يستخدموا الخطط السلوكية إطلاقاً ، أو يستعملوها باقتصاد شديد لمدة ستة أسابيع أو أقل .

لقد أصبح " راى " خبيراً فى وضع خطط سلوكية للأطفال عندما كان يعمل فى مستشفى للأطفال فى ريتشموند بفرجينيا ، ولكن بعد فترة قصيرة ـ عادة من ٣ إلى ٦ أسابيع ـ تتوقف نتيجة هذه الخطط السلوكية بطريقة حتمية .

ويعتقد " راى " أن الوالدين كانا على خطأ بسبب عدم تنفيذ الخطة كاملة بطريقة فعالة . ولقد تصور أن الآباء قد توقفوا عن متابعة التوجيهات الموضوعة لهم . وهذا صحيح إلى حد ما : فقد مل الآباء استخدامها لأن الخطط بطبيعتها مرهقة ، بمعنى أنها تستنزف كثيراً من الطاقة الذهنية والوقت لمراقبتها . كما أن التخطيط يساعد الوالدين على أن يتذكرا دائماً توفير مقدار كاف من ورق اللعب أو الأوراق المصمغة أو أى جائزة أخرى يقدمونها .

ولكن المشكلة الأكبر هى أن الأطفال يعتادون على هذه الخطط ويتوقفون عن العمل الجاد لكسب هذه الجوائز . والأكثر أهمية من ذلك هو أن هذه الخطط يمكن أن تساعد بعض الأطفال على تعلم مهارات جديدة إلا أنها لا تساعد الأطفال على الحفاظ على هذه المهارات والاستمرار فى استخدامها . لقد وجدنا أنه عند محاولة تعديل السلوك من خلال استعمال خطة السلوك فقط فإن الطفل يعود لروتين سلوكه القديم بمجرد إبعاد الخطة أو النظام .

وأخيراً فإن الخطط السلوكية لا تصف العالم الحقيقى بدقة . كم عدد مَنْ تعرفهم ويستخدمون خطة السلوك فى العمل ؟ كم مرة يكافئك رئيسك على عملك ؟ وتحت أفضل الظروف فإن معظمنا يحصل على شيك الراتب كل أسبوعين . وهذا ليس خطة سلوكية .

ونحن لا ننصح بعدم استخدام خطط السلوك أبداً ، أو نقول إنها سيئة دائماً . هذه الخطط تعتبر جسراً جيداً لبعض الأطفال ، فهى تساعدهم على الوصول إلى حيث يمكنهم العمل فى ظل خطة "حقيقية واقعية" مثل تلك التى يقدمها هذا الكتاب . وأيضاً هذه الخطط يمكن أن تكون منقذة لحياة الأطفال الذين يعانون من اضطراب السلوك والمقيمين فى مراكز العلاج أو

الأطفال الذين يعانون اضطراباً نقص التركيز بسبب النشاط المفرط . ولكن الخطط السلوكية ليست حلاً طويل المدى .

خطورة الجوائز

لقد رأينا الكثير من برامج خطط السلوك المقررة في المدارس ، ومن أمثلة هذه البرامج : ذلك النظام الذى يحصل فيه الطلاب على درجة لكل نصف ساعة يسلكون فيها سلوكاً حسناً ويركزون على أعمالهم ، وبعد الحصول على ٥ أو ١٠ أو ٢٠ درجة يكتسبون ميزة خاصة مثل : الحصول على وقت إضافى على الحاسوب أو تناول بعض المشروبات مع المشرف . ونحن علماء النفس نسمى هذا " اتفاقية " فإذا كان سلوكك سوياً تحصل على جائزة . ويوجد أكثر من عيب فى هذه الاستراتيجية ، الأول : هو أن الطفل يميل إلى التركيز غالباً على الجائزة بدلاً من أهمية السلوك .

إليك هذا المثال : كان بيل لديه ربيب (ابن زوجته) يسمى " زاك " ، وكان " بيل " ورفاقه يحاولون أن يعلموه أن يعزف الكمان، ومثل كل الأطفال عندما يقومون بعمل مشروع جديد ، كان "زاك" متحمساً فى أول الأمر ثم فقد حماسه ، ولكى يعيد " بيل " النشاط إليه اشترى سيارات لعبة صغيرة وقال له إنه سيأخذ سيارة مقابل كل ٣٠ دقيقة تدريب على الكمان ، فكان الطفل يتدرب مركزاً عينيه على السيارات الصغيرة أكثر من النوتة الموسيقية وقبل أن يمضى وقت طويل لم يستطع إغراء السيارات أن يجذب اهتمامه .

انظر إلى الرياضيين المحترفين هذه الأيام . إنهم لا يعملون بجد أكثر مما فعله الرياضيون منذ عشرين أو ثلاثين سنة مضت ، ولكنهم بكل تأكيد يطلبون مكافآت أكثر ، فلم يعد أغلبهم يمارس الرياضة من أجل المتعة كما كان من قبل ، أليس كذلك ؟ ويمكن أن يحدث نفس الشيء فى منزلك . إن كثيراً من الأطفال الذين تم تطبيق برنامج الجوائز والمكافآت عليهم لتحسين سلوكهم فى المدرسة أو من أجل الاستعداد للمدرسة فى الصباح ، يقومون بعمل أحد شيئين بعد عدة أسابيع . أولاً : بمرور الوقت يريدون مكافأة أكبر لكى يقوموا بنفس السوك . ثانياً : لن يحسنوا السلوك إلا إذا بقى البرنامج

كما كان . وبمعنى آخر ، فإنهم لن يحسنوا السلوك دون أن يأخذوا وعداً باكتساب جائزة أو مكافأة .

والعيب الثانى فى هذه الاستراتيجية هو أن مكافأة الأطفال مقابل سلوكهم بالطريقة التى يجب عليهم اتباعها قد تحمل خطر تدمير الحافز الداخلى لديهم . ولقد كان هذا موضع نقاش وجدال بين الخبراء فى هذا المجال إلا أن كلاً منا لديه الخبرة والممارسات التى تثبت صحة هذه الفكرة .

لقد أخبرنا العديد من الآباء أنهم عندما يطلبون مطالب بسيطة من أطفالهم فإنهم يحصلون على ردود بريئة مثل :

" وماذا بعد ذلك ، هل ستدفع لى ؟" .

استخدم خطط السلوك قصيرة المدى

إننا لا نستنكر الاستخدام الكلى لخطط السلوك . ولا نقصد أن كل الأطفال لا يجب أن يتلقوا مكافأة مادية . ولكننا ننصح بقليل من التعديلات لمقياس خطة السلوك ولمعيار طريقة مكافأة الأطفال بأشياء مادية .

فإذا كنت مصمماً على استخدام خطة السلوك ، فعليك أن تضع أولاً خطة لاستخدامها كحافز قصير المدى . لذا فقلل من المكافآت تدريجياً وابعد هذه الخطة بأسرع ما يمكن . والسبب فى أننا ننصح بالإبعاد السريع هو أننا قد رأينا المشاكل التى يمكن لخطة السلوك أن تسببها بمرور الوقت .

قام " راى " منذ عهد قريب بمساعدة طالب على الخروج من مشاكل سلوكية صعبة وخطيرة . فلقد ظل هذا الطفل لعدة سنوات يسير على نفس الخطة السلوكية . وعندما سُئلت المعلمة عن طول المدة التى سيظل الطفل خلالها متبعاً للخطة السلوكية نظرت إلى " راى " بدهشة ، كما لو كانت لم تفكر أبداً من قبل فى إبعاد هذه الخطة .

ولأن الخطة أصبحت جزءاً من حياته اليومية فلم يعد عند الطفل أى حافز للتخلص منها أو لتحسين سلوكه. إن الخطة فى الحقيقة كانت تعوقه .

وإليك طريقة أخرى جيدة لتغيير الخطة : إذا كنت تكافىء الأطفال بأشياء مادية فإننا ننصحك بعدم استخدام سيناريو " الجوائز الشرطية " إن

أمكن . فإذا كانت لديك النية لمكافأة الطفل لسلوك طيب وإيجابى فلا تخبره عن الاستراتيجية مسبقاً ، فبمجرد أن تعطيه مكافأة مناسبة يُظهر السلوك الذى تحبه . فإذا أخبرته عن خطتك فستكون ملزماً بإعطائه مكافأة وهذا هو موقف الجوائز الشرطية .

لنفترض أن الطفل قام بعمل واجباته بشكل جيد فى يوم ما وقررت أن تأخذه للغداء كمكافأة على عمله الجاد فهذه مكافأة غير متوقعة ، وهى لم تحفز الطفل للقيام بالعمل بطريقة جيدة لأنه لم يكن يعرف بوجود أية مكافأة . أما لو أنك قد أخبرته أنه سيذهب إلى الغداء بالخارج لقيامه بعمل جيد ، فإن الذهاب إلى هذا المكان كان سيصبح التزاماً واجب الأداء . فى الحياة الواقعية لا يأتى ناظر المدرسة إلى المعلمة ويقول لها : " إذا قمت بعمل جيد هذا العام ، فسوف تحصلين على لقب المدرسة المثالية وسوف تنالين ألف دولار كمكافأة " . وعلاوة على ذلك ، فإن المعلمة تعمل بجد طوال العام وتبذل قصارى جهدها . وفى نهاية العام فقد تحصل على مكافأة وقد لا تحصل على أى شىء . لكن اهتمامها طوال العام كان مركزاً على آدائها وليس على المكافأة .

إن إعطاءك مكافآت لطفلك بالطريقة التى تراها مناسبة ودون التزام مسبق يجعله يركز على أدائه وليس على الجائزة .

رد فعل أفضل

إن خبرتنا تؤكد أن الأطفال حتى لو كانوا سريعى الانفعال وغير مرنين فهم يستجيبون للتفاعلات الإيجابية مع الكبار فى حياتهم ويغيرون سلوكهم إلى الأفضل عندما يجعلهم الآباء يتدربون على ممارسة السلوكيات المناسبة . لقد وجدنا أن هذه التوليفة فعالة للغاية فى مساعدة الأطفال الذين يعانون من ضعف التركيز بسبب النشاط المفرط ، والأطفال العنيدين والانفعاليين وغير المرنين والذين تصعب قيادتهم . وهذه الاستراتيجية ذات الاتجاهين هى العمود الفقرى لهذا الكتاب وهى ما ننصح بتجربته أولاً .

ملحوظة أخيرة : لا مانع من استخدام موقف الجائزة الشرطية أحياناً ، فإن استخدامها مرة كل فترة لن يضر بالطفل . إن قولك للطفل : " إذا قمت بعمل الواجب فسوف نذهب جميعاً للغداء بالخارج " لن يدمر تحفيز الطفل أو علاقتك به . ولكن تكراره كثيراً قد يعنى أن المشاكل آتية فى الطريق .

افعل كما أقول وليس كما أفعل

لسوء الحظ ، قد أثرت المخدرات والكحول كثيراً على الأسرة الأمريكية . وعلى الرغم من أن هذا الكتاب ليس بشأن مشاكل المخدرات والكحول إلا أننا نريد أن نحذر الجميع من أن استخدام هذه المواد سوف يخلق الكثير من التناقضات فى المنزل . وأحدها بالطبع يخص التربية . ولقد وجدنا أن أفضل طريقة للتعامل مع هذا الموقف هى ـ بالنسبة للآباء الذين يعانون مشكلة ما ـ أن يتلقوا علاجاً أولاً ويتركوا مشاكل الطفل السلوكية دون اهتمام كبير أو علاج . فإن الآباء الذين يتصارعون مع المخدرات والكحول سوف يظلون غير منسجمين بل متناقضين ومتنافرين ، وسوف يبرر أطفالهم سوء سلوكهم .

منذ فترة وجيزة أحضرت أم ابنتها المراهقة التى تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً إلى مكتب " بيل " ، لأنها كانت تتحدى القوانين وتنتهك الحظر ولا تحترم أمها . وبإجراء مزيد من الفحص قالت الفتاة لـ " بيل " إنها ليست الفتاة الوحيدة التى " تنتهك الحظر " . وعندما سألها عن ماذا تقصد بهذا الكلام قالت إن والدتها كثيراً ما تذهب إلى الحانات ليلاً وتتصل بالمنزل وتقول إنها ستعود إلى المنزل خلال عشرين دقيقة ، ولكن فى مرات كثيرة لا تعود الأم إلا بعد ثلاث أو أربع ساعات أو أكثر .

إن هذه الأم لم تستطع أن تدرك أن مشكلة تناول الخمور أعطت ابنتها السلطة لمحاكاة نفس السلوكيات . وسيظل عناد الفتاة مستمراً حتى تفيق الأم وتعترف بإدمانها للكحوليات وتصبح نموذجاً أفضل .

الغموض

كثيراً ما يحبس الآباء أطفالهم فى " عالم الغموض " . بمعنى أن الآباء لن يكونوا واضحين ومحددين بما فيه الكفاية مع أطفالهم بشأن نوعية السلوك الذى يتوقعونه . على سبيل المثال : سيقول أحد الوالدين " أريد أن أرى منك موقفاً أفضل " أو " أريدك أن تكون أكثر مسئولية " .

قد يحاول الطفل إظهار موقف أفضل وقد يتظاهر بمسئولية أكبر ، ولكن أفعاله قد لا تتناسب مع ما فى عقلك لأنه لا يعرف بالضبط ماذا فى عقلك .
وقد يحاول الطفل أن يكون رحيماً بأخيه أثناء العشاء فى محاولة ليظهر أو يستعرض موقفاً أفضل ، ولكنك قد تلحظ أيضاً أنه يستمر فى الرد بعدم الاحترام وبنظرات لا تعجبك . وبعد ذلك ، سوف يحاول أن يفاوض من أجل امتيازات أكثر لأنه يشعر بأنه قد أظهر سلوكاً أفضل . وعلى عكس ذلك فأنت تقول إن سلوكه ناقص لأنك لاحظت نظراته . لذا فسوف يشعر الطفل بالإحباط والغضب وهذا أمر طبيعى .

إن الغموض يعطى الفرصة لمثل هذه المشكلة أن تتجسد فى المقام الأول . ويمكنك تجنب هذا الخطأ بأن تكون محدداً وواضحاً فى تفصيل السلوكيات التى تريد أن تراها . وأفضل طريقة لعمل هذا هو أن تستخدم ما نسميه بأمثلة الفيديو لكى تجعل الطفل يعرف بدقة ما تتوقع منه . (انظر " مكافأة التغيرات البسيطة " فى صفحة ١١٤ـ ١١٥ لمعرفة المزيد عن أمثلة الفيديو) .

إنهاء إمكانية التغيُّر

لقد اعتادت أم " بيل " أن تقول له : " كن حريصاً فيما تطلب فقد تحصل عليه " ، ولقد وجدنا على مدى السنين أنه يجب على الأب أن يكون حريصاً عندما يفكر فى موقف ما ، لأنه بذلك قد يخلقه .

فى كثير من الأحيان يقول الأب أثناء العلاج : " إن الطفل لا يستطيع أن يفعل كذا وكذا . إنه يعانى من عدم التركيز بسبب النشاط المفرط " أو " إنه يشبهنى تماماً " .

إذا قمت بقول مثل هذه العبارات فإنك تقاوم إمكانية التغيير ، إن كلمة " لا يستطيع " تعنى " مستحيل " . وبقولك : " إنه يشبهنى تماماً " تعنى أن هذا الطفل لديه استعداد وراثى لكى يحاكى أفعالك ولن يحدث له أى تغيير في المستقبل .

على الرغم من أن هذه العبارات تبدو دقيقة ، إلا أن المعالجين قد عرفوا لسنين طويلة أنها تؤثر بطريقة خطيرة على بيئتنا .

إن الطفل يفسر تعبيرات الوالدين وكأنها تحدد شخصيته ، فأى شيء يسمعه يفسره على أنه سلبى . فهو يعتقد أنك تخليت عنه ، ولذلك يتخلى عن محاولة التغير . ويمكنك التغلب على المشكلة بمجرد تغيير بسيط فى طريقة الكلام ، وقد يصعب عليك اعتقاد أن كلمة هنا أو كلمة هناك يمكن أن يكون لها عظيم الأثر على الطفل ، ولكن ذلك من الممكن . وكل ما عليك عمله هو أن تغيّر كلامك مثلاً من : " إن الطفل لا يستطيع أن يفعل هذا " إلى " إنه من الصعب كثيراً على الطفل أن يفعل هذا " أو " إنه يذكرنى بنفسى لكنه مختلف إلى حد ما " . إن هذا التعبير يفتح باب الاحتمالات .

أساسيات السلوك

أربعة أساليب واتجاهات يجب تجنبها

١. **خطط السلوك** : إن الخطط التى تكافىء الأطفال لحسن سلوكهم ، تشجعهم على السلوك السوى فقط عندما توجد جائزة ، فأبعد الدافع وسوف يعود الطفل إلى الأسلوب القديم .

٢. " **افعل ما أقول وليس ما أفعل** " : لا يمكنك أن تتوقع أن يغيّر الطفل سلوكاً غير مناسب إذا قمت أنت بنفس هذا السلوك . فمن المحتمل أن يتأثر الطفل بأفعالك أكثر من تأثره بأقوالك .

٣. **الغموض** : إذا لم تكن واضحاً بشأن كيف تريد للطفل أن يغيّر سلوكه ، فلا يمكنه أن يستجيب بطريقة مناسبة . فلا تقل له ، مثلاً : إنه بحاجة إلى تحسين موقفه ، بل لابد أن توضح بطريقة محددة ما السلوك الذى تريد أن يتخذه أو يتبعه .

٤. **إنهاء إمكانية التغيُّر** : إن ما يثبط همة الطفل ويمنعه من التغيُّر هو تعبيراتك السلبية عنه مثل : " إنه لا يستطيع أن يفعل هذا أو ذاك " . ولكن التعبيرات التى تترك احتمالات مفتوحة تعتبر أفضل . مثال : " يصعب على ابنى أن يفعل ذلك " .

نحن نقف متحدين

لماذا يجب على الوالدين اتباع طرق متكاملة لتربية الطفل العنيد

لقد انتهت علاقة والدى " إيدى " بالطلاق الصعب ولكن فى النهاية انتقل كل منهما بالقرب من الآخر فى محل السكن من أجل " إيدى " . وتزوج " جيم " والد " إيدى " من إمرأة أخرى بعد انتهاء مراسم الطلاق . ولقد أشعل هذا التطور نار الغضب لدى " روز " الزوجة السابقة ، التى بدأت تحكى لابنها " إيدى " كيف أن " جيم " وزوجته الجديدة قد حطما الأسرة ولم يهتما بأى منهما .

وعندما مكث " إيدى " ثلاث ليال كل أسبوعٍ فى منزل " جيم " كان مقطب الوجه عبوساً وغير متعاون ، وكان أحياناً يتصاعد هذا حتى يصل إلى التحدى . كان يرفض أن يقوم بالأعمال البسيطة الروتينية فى المنزل فعندما كان يُطلب منه أن يؤدى واجبه المدرسى يقول إنه كان منزعجاً جداً من مسألة الطلاق ولا يستطيع التركيز فى أداء الواجبات (حتى بعد الانفصال بعام) . وإذا أصر " جيم " أن يقوم " إيدى " بما يطلب منه كان الطفل يثور فى نوبات غضب ويقول إنه يكره أباه الذى " دمر الأسرة " .

وفيما بين الزيارات كان " إيدى " يلعب بعواطف أمه ، فكان يقول لها كم كان " جيم " والده غير عادل ، وغير منصف ، وكم يكره أن يذهب إلى منزل والده . وفى النهاية اتصلت " روز " بزوجها السابق " جيم " لتخبره بأن " إيدى " لا يشعر بالراحة والسعادة فى منزله مع " تلك المرأة " . واقترحت عليه بأن تتوقف الزيارات لفترة حتى تهدأ الأمور . ولكن عندما أصر " جيم " على أن يستمر " إيدى " فى تنفيذ أمر المحكمة المتفق عليه بشأن الزيارات الأسبوعية ثارت " روز " غاضبة وأنهت المكالمة التليفونية .

وبسبب عدم قدرتهما على حل هذا النزاع وحدهما انتهى بهم الأمر إلى اللجوء للقضاء ـ و" إيدى " معلق بين الاثنين .

فى أغلب الأحيان يُخلق العناد ويزداد سوءً عندما يضع الوالدان ـ سواء متزوجين أو مطلقين ـ الطفل فى وسط صراعاتهما ويستخدمان طرقاً متضاربة ومتناقضة لتأديب الطفل . والوالدان لا حاجة لهما أن يكون لديهما نفس الطريقة بالضبط أو نفس الأسلوب للتربية ، ولكن الشىء المهم بالنسبة لهما ألا يقلل أحدهما من شأن الآخر وأن يكون لديهما على الأقل طرقاً متكاملة .

يحتاج كل طفل إلى التوافق والملائمة ، ولكن الطفل العنيد يحتاجهما أكثر من غيره ، فعندما يرسل الوالدان إشارات مختلطة للطفل العنيد فإن هذا الخلط يدعوه لاختبار حدود القوة وأيضاً سوء السلوك .

هناك ثلاثة مواقف أساسية تدعم هذا الخلط والعناد :

- الخلافات بين الزوجين حول أساليب التربية .
- الطلاق ونتائجه المباشرة وغير المباشرة .
- الزواج مرة أخرى .

ودعنا نفحص طرق التكيف مع كل موقف من هذه المواقف .

الخلاف العائلى

يعتبر الخلاف العائلى بين الزوجين من أكبر وأكثر الأخطار انتشاراً وتأثيراً على نمو الطفل ، حيث يكون الزوجان فى حرب مستمرة حول تربية الطفل .

فعندما يتلقى الطفل تعليمات مختلطة عن كيفية السلوك فهذا ينتهى إلى تعزيز سوء السلوك وتعميقه وقد يزداد السلوك سوءاً . فإذا وصل الزوجان إلى هذا الحد من الخلاف فى منزلهما فإنهما بحاجة إلى عمل بعض التغييرات وبسرعة .

ونحن ننصح بأن يطلب الزوج من زوجته أو العكس اتخاذ موقفاً حيادياً أو معادلاً . ولنفرض أنك مصر على الوقت المستقطع بينما زوجتك تؤيد طريقة أخرى للعقاب . فمن أجل أن يعطى كلا الزوجين معاملة عادلة فقد تقول زوجتك : " أنا أعلم أنك لا تحب هذه الطريقة الجديدة ولكن هل تسمح لى أن أحاول تجربتها لمدة شهرين ؟ ولو سمحت لا تقاطعنى فى جزء من التجربة ، ولا تنظر إلى بطرف عينيك رافضاً ، ولا تتحدث عنى بسوء وأنا أجرب هذه الطريقة الجديدة . وبعد ثمانية أسابيع ، إذا لم يتحسن الطفل ولو قليلاً فأنا سوف أتتبع خطتك لمدة ثمانية أسابيع ـ دون مقاطعتك طالما أن خطتك ليس بها عنف وليست غير شرعية ".

عندما يتخذ شريكك موقفاً حيادياً فمن المحتمل أن يكون لديك القوة والفاعلية التى تحتاجها لتعمل بطريقة ناجحة مع الطفل . إن التغيير لا يحدث على الفور ولذلك لا يجب عليك أن تتوقع تحسنات كبيرة فى الأسابيع الأربعة الأولى . ولكن إذا كنت تراقب بدقة وحرص فإنك سوف ترى تغيرات بسيطة تؤدى إلى تغيرات أكبر وأفضل .

وعليك أن تتذكر أنه بالإضافة إلى تأثير النزاع بين الزوجين حول تربية الطفل فإنه قد يكون معرضاً لمشاكل أعمق . فقد توجد صعوبات وخلافات فى الزواج نفسه ، أو أمراض نفسية فردية . فإذا كان لديك شك فى أى من هذه الأشياء فنحن نحثك على استشارة أحد المتخصصين ولا يمثل طلب المساعدة أى مشكلة .

الطلاق : تحد مختلف

لا نود أن نقلل من دور المشاكل التى يسببها الطلاق ، ولكن تأثير أساليب التربية المختلفة وقوانين المنزل على الطفل العنيد لا يعد بالضرورة أحد هذه المشاكل .

من الطبيعى أن يكون شيئاً ضاراً ومؤذياً ما يسمعه الطفل من أن أحد الوالدين يتحدث بسوء عن الطرف الآخر . وهذا الموقف يحدث عادة بعد الطلاق . إن الطفل يعتبر نفسه خليطاً من أمه وأبيه . فإذا تحدث أحد الطرفين بسوء عن الآخر يمكن للطفل أن يأخذ الأمر وكأنه مسألة شخصية ويفهم أنه يتحدث عن جزء منه .

وبهذا يصبح من المقبول لزوجة مطلقة أن تقول لطفلها إنها لا تقبل الفلسفة التربوية التى وضعها الزوج وأن على الطفل أن يلتزم بالقوانين المنفصلة فى كل منزل .

يستطيع الأطفال أن يتأقلموا ببساطة مع أكثر من أسلوب تربوى ، وكثير من الأطفال يفعلون ذلك مرات متعددة فى اليوم الواحد وهم فى المدرسة ، فالأطفال مع مدرس الرياضيات المتساهل فى حصة الجبر يشبهون الضباع الثائرة . وعندما يدق الجرس وينتقلون إلى مدرس الإنجليزية الأكثر صرامة يتحولون فى خلال خمس دقائق إلى فتيات نموذجيات ورجال نبلاء .

وحالة عائلة " جارنيت " مثال آخر لذلك . فعندما تم طلاق الزوجين ، تركت السيدة " جارنيت " ابنها " مايكل " الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات ينام فى فراشها . لقد شعرت بعقدة الذنب لما حدث ولما مر بالطفل من أحداث وأنه فى حاجة إلى الطمأنينة كى يستطيع أن ينام وخاصة أن والده ليس فى المنزل .

ولكن عندما مكث " مايكل " فى بيت والده أصر السيد " جارنيت " على أن ينام الطفل فى سريره الخاص به . وفى بادىء الأمر كان هناك صراع فى كل ليلة فى منزل الأب ، الطفل يصرخ ويقول : " إن أمى لا تجبرنى على النوم فى سريرى ! إننى أكرهك يا أبى ! إنك سئ " . وبعد أسابيع تعلم

" مايكل " كيف يؤقلم نفسه على القواعد المختلفة ، وأخيراً تقبل حقيقة أنه يجب أن ينام فى سريره فى منزل والده .

من الواضح أن وجود أساليب وقواعد مختلفة لا يخلق مشاكل طويلة المدى بطريقة تلقائية ، ومن الواضح أيضاً ، أنه كلما زاد التناسق بين الطرفين كلما كان ذلك أفضل ، ولكننا لا نريدك أن تعتقد أن ذلك أمر إلزامى تماماً أو إجبارى لكلا الطرفين ليكونا نسخة من بعضهما .

حامل الرسالة

ثمة موضوع آخر يؤثر على طفل والداه مطلقان ، ويؤدى به إلى العناد والتحدى ... وهو عندما يضع الوالدان الطفل فى موضع حامل الرسائل بينهما . فهما يستخدمانه كرسول لأنهما لا يرغبان فى التواصل أو الاتصال مباشرة مع بعضهما أو عن طريق الهاتف .

وأحياناً يستخدم أحد الوالدين أو كلاهما الطفل كجاسوس على الطرف الآخر . فقد تختبر الأم الطفل لتعرف كيفية الحالة العاطفية لزوجها السابق أو ما إذا كان له علاقة جديدة مع امرأة أخرى . أو يحاول الأب أن يكتشف شكل الشريك الجديد ، أو الحالة التى عليها خطيبها الجديد .

وعندما يتم استخدام الأطفال بهذه الطريقة ، يزداد الضغط بداخلهم ويتمردوا على كل من الوالدين بسبب وضعهم فى دور المراسل . أو بدلاً من الانفجار الفورى ، قد يستغل الطفل الفرصة فى كونه رسولاً ويصنع ادعاءات باطلة غير صحيحة ضد كل منهما كوسيلة للحصول على فائدة لنفسه . وعلى سبيل المثال قد يقول الطفل " إن أمى تقول إنك أخذت كل أموالنا ، ويجب عليك أن تشترى لى بنطلون جينز لأننا لا نملك نقوداً " أو " يقول والدى إنه لا يجب أن أطيعك لأنك لا تتحملين المسئولية ولك علاقات خاصة بك " .

فإذا وقعت مشاكل مع الطرف الآخر فرجاء إبعاد الطفل عن دور المراسل ، فإذا كان الاتصال المباشر أو الاتصال بالهاتف غير ممكن أو غير ناجح ، فيجب إيجاد وسائل للاتصال مثل : الفاكس أو البريد الالكترونى أو عن طريق طرف ثالث (وسيط ، أو صديق موثوق به ، أو المحامين) .

وإننا نحثكما أن تفصلا المسائل العاطفية فى هذا الموقف بعيداً عن القضايا التربوية والأبوية .

إذا كان الطفل منزعجاً بشأن الطلاق فلابد أن يقال للطفل إن غضب أحد الوالدين قضية منفصلة نناقشها فيما بعد . ولكن القضية الآن هى ما يحدث فى هذه اللحظة . ولذلك إذا غضب الطفل لأنك ترفض شراء لعبة فيديو جديدة واتهمك بأنك أخذت كل الأموال فقل له إنك سوف تتحدث عن مسألة الطلاق فى وقت آخر . وعند هذه النقطة يجب أن تركز على سبب حاجته إلى لعبة فيديو أخرى .

خطر أباء وأمهات ديزنى لاند

أحياناً يحاول أحد الوالدين الذى انتقده شريكه السابق أن يرد على الإنتقاد وذلك عن طريق : إما شراء ما يريده الطفل مهما كان ، أو القيام بأى عمل يريده الطفل أن يقوم به .

ولقد سميت هذه الحالة متلازمة ديزنى لاند عند الأب . ومن الواضح أن هذا له تأثير على العناد .

وشكل آخر من هذه المتلازمة يتصل مباشرة بخلق العناد ـ وهو أن أحد الوالدين قد تلقى ضغطاً سيئاً من الشريك السابق لدرجة أنه يختار ألا يؤدب الطفل خوفاً من زيادة تدمير علاقتهما . لسوء الحظ ، إن هذا يجعل الطفل صعب المراس وأكثر عناداً . ويمكن فى الحقيقة أن يؤدى إلى الاغتراب الشديد الذى يخشاه أحد الوالدين .

ولقد وجدنا أنه كلما طال إهمال قضايا التأديب والتربية ، كلما صعب وضع حدود نهائية وعواقب . ولذلك فنحن ننصح بتعزيز قوانين المنزل والأسرة من اليوم الأول التالى للانفصال أو الطلاق .

مواجهة الزواج الثانى

بقدر ما يحب الأطفال الحصول على أحدث ألعاب الفيديو والملابس والموسيقى فإن ما يطمحون إليه في الواقع أكثر من أى شىء آخر وهو الحياة الآمنة .

فعندما تهتز الحقيقة أو الواقع أو الوجود أثناء الأحداث العاطفية المضطربة والعنيفة مثل الطلاق والزواج الثانى فإن كل هذا يؤدى إلى العناد .

فإذا كنت تعالج أحد هذه الأحداث فلابد أن تكون حريصاً بشكل خاص لكى لا تدع سلوك العناد يمر دون مواجهة وإلا ستواجه مشاكل خطيرة .

لقد كتب العالم النفسى "ميلتون إريكسون" ، عن طفل الثامنة الذى فقد السيطرة عندما بدأت أمه وهى الراعية الوحيدة له في الإعداد للزواج مرة أخرى . وكانت الأم تعارض تصحيح سوء سلوكه فى ذلك الوقت ، ونتيجة لهذا ازداد الطفل عناداً وشراسة . إن عدم معرفة الحدود والقيود كان مخيفاً للطفل في هذا السن ، فظل يثور حتى وصل إلى حد إزاحة القيود بعيداً عن السلوك لدرجة أنه دمر الأثاث فى المنزل وعند الجيران حيث لم يستطع أحد السيطرة عليه .

ولم يتعلم الطفل السيطرة على نفسه إلا بعد أن تدخلت أمه بالتأديب والتربية والتقييد .

وبعد ذلك شكر الطفل أمه لتوفيرها بعض القيود له .

بتزايد حالات الطلاق والانفصال وزوج الأم وزوجة الأب والعائلات المختلطة والأسر ذات العائل الوحيد والأسر غير التقليدية هذه الأيام تزداد تحديات الأبوة والتربية . ولكن مهما كانت الظروف ، فإذا اتبعت الاقتراحات التى قدمناها فى هذا الكتاب يمكنك تحقيق تقدماً حتى فى أصعب الظروف .

أساسيات السلوك

تؤثر علاقات الوالدين على الطفل بطرق ثلاث

هناك ثلاثة مواقف بينك وبين شريكك يمكن أن تؤثر سلبياً على محاولات تربية الطفل :

١. **اختلاف فلسفة التربية بين الزوجين** : عندما يختلف الزوجان علناً بشأن كيفية تربية وتنشئة الطفل ؛ فإن هذا يجعل الطفل مشوش التفكير ومستعداً للعناد .

٢. **الطلاق وما بعده من آثار** : إن الوالدين المطلقين لا حاجة لهما بأن يُنشِّئون طفلهم بنفس القوانين ولكن من المهم للزوجين ألا يتحدثا بسوء عن بعضهما البعض أو أن يحاولوا استخدام الطفل كرسول لتحاشى الاتصال المباشر بينهما . وثمة مشكلة محتملة للزوجين المطلقين وهى رفض تأديب الطفل خوفاً من إبعاده أكثر وأكثر . وهذا يجعل الطفل صعب المراس وغير مطيع وصعب القيادة .

٣. **الزواج مرة أخرى** : إن هذا الحدث قد يدفع عواطف الطفل بعيداً عن التوازن ، ويفجر العناد ، فإذا أصبح الطفل عنيداً أثناء مثل هذه الأحداث ؛ فمن المهم معالجته بسرعة ؛ وإلا فإن العناد قد يتصاعد .

الفصـــل

الوداع

الوصايا العشر للوالدين

لقد حاولنا فى هذا الكتاب أن نعطيك الأدوات والتشجيعات التى سوف تحتاجها لخلق علاقة جيدة مع طفل عنيد دائم التحدى ، وحاولنا أيضاً أن نخلق الظروف المناسبة لطفلك من أجل أن تنمى ما لديه من مهارات شخصية واجتماعية .

عندما كنا على وشك أن ننهى هذا الكتاب كشفت الأخبار القومية النقاب عن مأساة أخرى لمقتل عدد من التلاميذ أطلق زميل لهم النار عليهم (ونحن على يقين أن هذا الحادث لن يكون الأخير ضمن الأحداث المرعبة) وعندما سمعنا وقرأنا الأخبار عن هذا التلميذ المتهم بإطلاق النار ، تألمنا كثيراً عندما سمعنا عن محاولات الوالدين في البحث عن المساعدة لإيجاد سبل لمعالجة عصيان وتمرد ابنهم بطريقة أكثر فاعلية .

ويبدو أن الوالدين قد فعلا كل ما بوسعهم . فلقد حددا العواقب ، وقضيا الوقت مع طفلهما فى محاولات جادة لمنع هاجس العنف المتنامى لديه حتى لا يزيد عن حده ولكن ذلك لم يكن كافياً .

يذهب هذا الكتاب إلى أبعد من تلك الطرق ، فهو يضع فى أولوياته تحفيز الطفل على حل المشكلة التى تعتبر حاسمة وبصفة خاصة عند الطفل

العنيد ، إننا نود أن نقدم بعض الأدوات والوسائل والأفكار التى ربما (ونؤكد على ربما) قد تغيّر من الموقف قبل أن يتصاعد إلى هذا المستوى المدمر من العنف . ونأمل أن تأخذ أيها القارىء هذا الشعور من جانبنا على أنه ليس كبرياءً أو غروراً (بالتأكيد فنحن لا نملك كل الحلول والإجابات عن الأبوة أو الأمومة) ، ولكنه تعبير عن حبنا والتزامنا بمساعدة الوالدين والأطفال . ولقد رأينا أن هذه الطرق تزيل الكثير من المواقف الخطيرة والمحبطة وتخلق علاقات مليئة بالحب والتعاون .

وأخيراً ، من أجل أن نساعد على حفظ الأمور فى هذا المنظور ، نتركك مع هذه القصة .

ذات يوم كان هناك رجل يعطى دروساً عن كيفية التربية ، وكيف تكون أباً ، ولقد سمى هذه الدروس الوصايا العشر للوالدين ، وبسبب شعور الآباء بعدم الثقة فى قدراتهم جاءوا من كل مكان بعيد أو قريب ليحضروا هذه الدروس كى يتعلموا كيف يكونوا أولياء أمور أفضل . وكان الحضور كبيراً ، فقد كانت الدراسة واضحة ومرحة ومفيدة . وفى ذلك الوقت ، لم يكن المعلم متزوجاً ولم يكن لديه أطفال . وفى يوم ما قابل الزوجة التى يحلم بها وأصبح لديهما أطفال ، وظل يقدم دروسه ولكنه أعاد تسمية محاضراته هكذا " خمسة اقتراحات للوالدين " . ورزق هو وزوجته بطفل آخر وأعاد تسمية المحاضرات هكذا : ثلاث إشارات تجريبية للوالدين ، ولكن بعد أن رزق بتوأم توقف عن التدريس تماماً .

إن هدفنا النهائى فى هذا الكتاب هو أن نذكرك بأنه بمقدورك أن تربى طفلك العنيد بنفسك ، فلابد أن تثق بحكمتك وحسن تصرفك وأن تقف صلباً ثابتاً : فعليك أن تهتم بالنتائج التى تصل إليها وإذا لم تنجح فعليك أن تغيّر طريقتك فى الوصول حتى لو كنت تستخدم أسلوباً اقترحناه عليك . إنك وطفلك تستحقان هذا الوقت وهذا الجهد فأنتما جديران به .

وحظاً سعيداً .

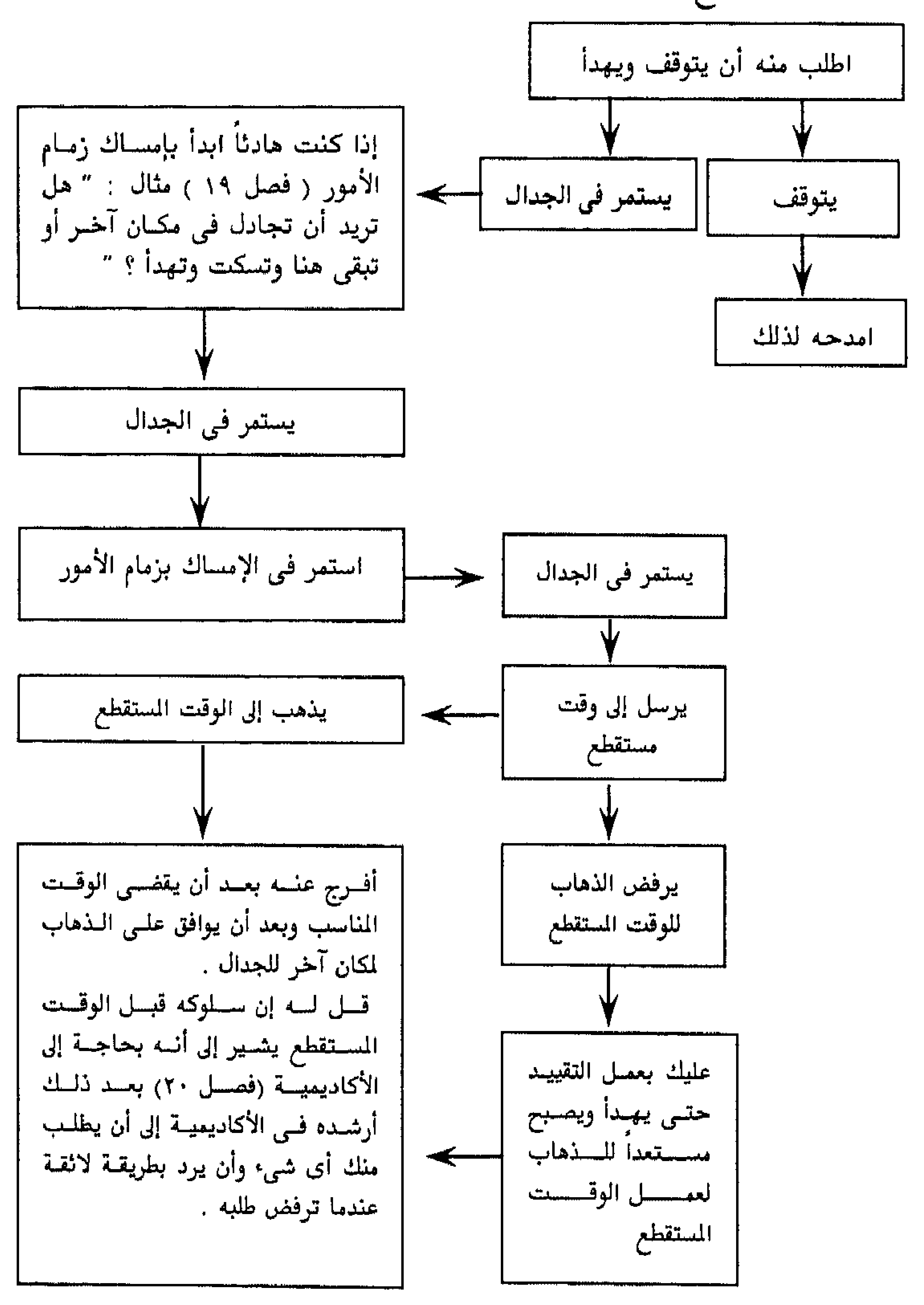
مصادر

هل سبق أن وصلت مع طفلك إلى نقطة تكون فيها مرتبكاً لدرجة أنك لا تعرف كيف ترد على سلوكه أو تصرفه ؟ لقد حدث هذا لنا جميعاً . ويستحسن في مثل هذه الأوقات أن يكون لديك بعض الاستراتيجيات للرجوع إليها . وإليك أكثر المواقف شيوعاً والتى قابلناها أثناء ممارساتنا ، مع طرق عديدة ومناسبة لكي تفهمها . أولاً : يوجد ثلاثة مخططات لاتخاذ القرار ، وسوف تجد أيضاً الطرق المناسبة لمواجهة كل تصرف قد يصدره الطفل (وعليك فقط أن تتبع الأسهم لتعرف ماذا يجب أن تفعل) . وبعد ذلك سوف تجد مخططات لوقف وإنهاء الجدال . وأخيراً هناك قائمة بأسماء منظمات وقراءات إضافية لمساعدتك فى رحلة التربية .

الرد على العناد خطوة بخطوة

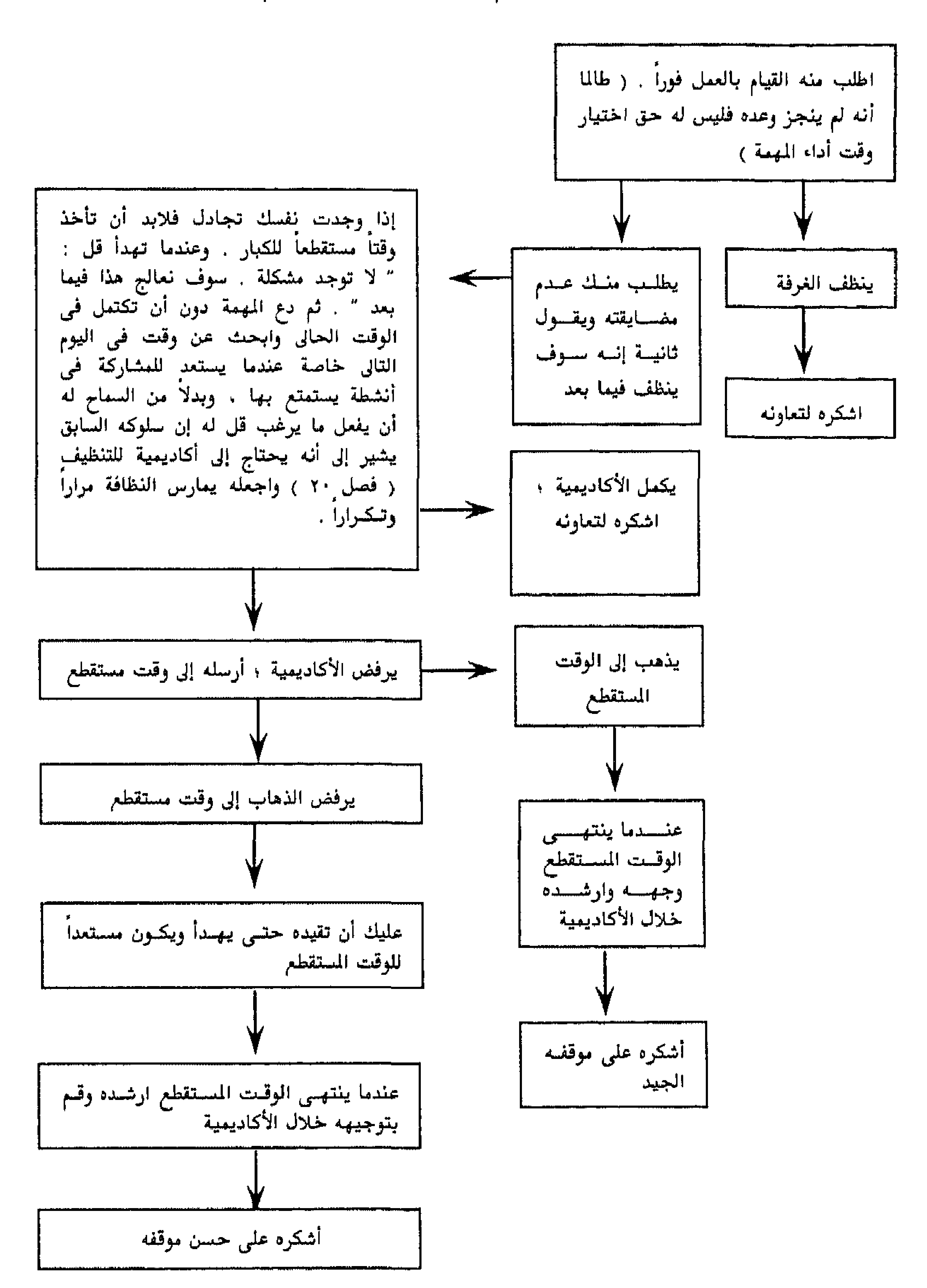
الموقف الأول :

الجدال : الطفل يتجادل معك بلا انقطاع ، محاولاً أن يجعلك تغيّر رأيك بشأن السماح له بأى امتياز .



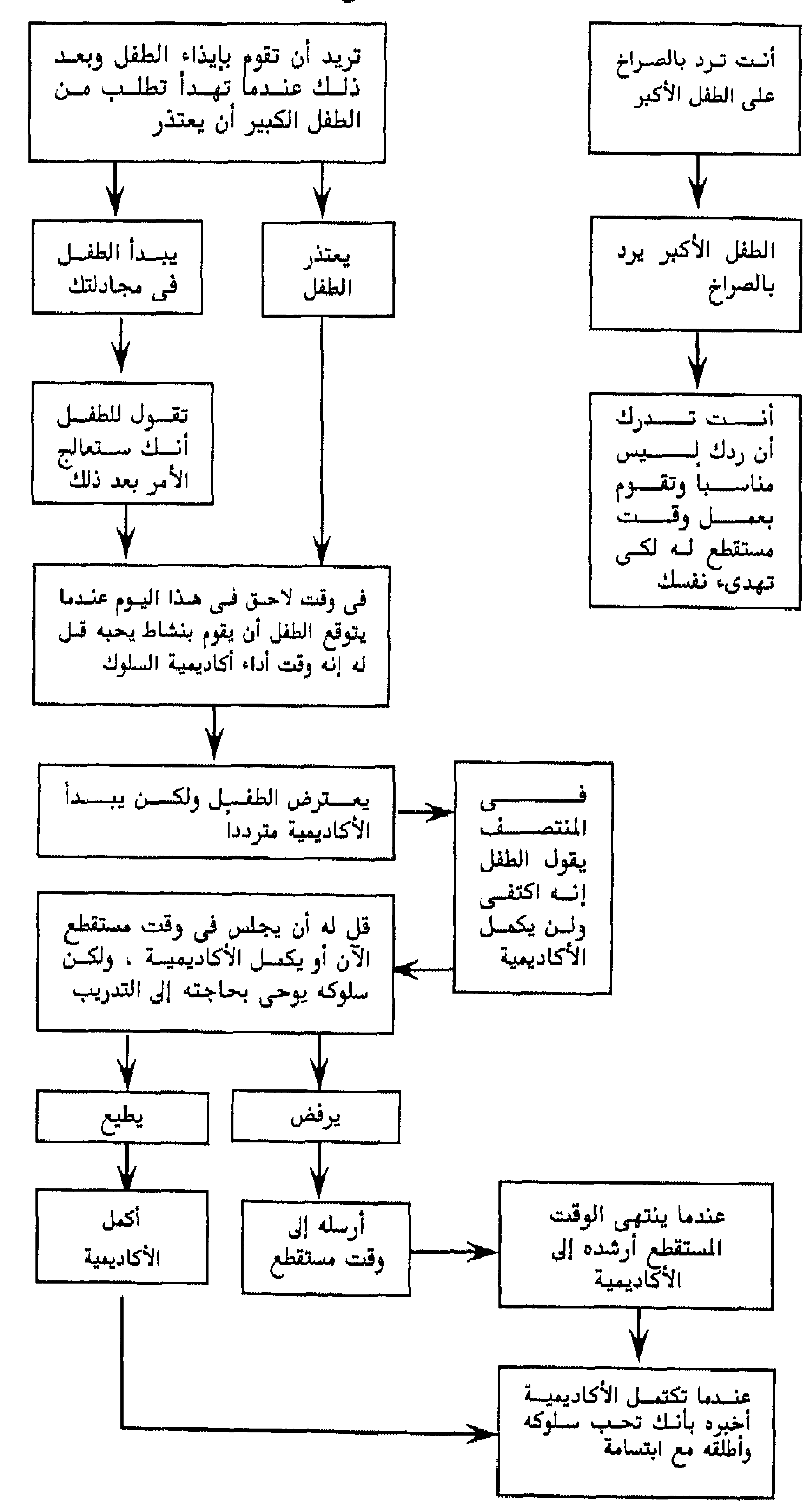
الموقف الثانى

عدم الطاعة :تطلب من ابنك أن يقوم بعمل ما مثل تنظيف غرفته . ولكنه يؤجل (" قلت سوف أقوم به فيما بعد ") ثم لا يكمل المهمة أبداً .



الموقف الثالث

العدوان : يضرب الطفل أخاه الصغير لسبب ما .
مثال : " لا يود أن يلعب معى ."



نصوص لإغلاق باب الجدال

الأطفال العنيدون مغرمون كثيراً بالجدال ، وهم يستخدمونه للمماطلة ، أو لمنعك من عقابهم ، أو حتى كشكل من أشكال السيطرة . فهم يعرفون أنهم إذا استطاعوا أن يقولوا شيئاً يثيرك فإنهم بذلك يسيطرون عليك حتى ولو لوقت قصير .

إن أفضل دفاع ضد هذه الاعتداءات هو : ألا تشاركهم الجدال . وتذكر أن الجدال يحتاج إلى شخصين .

هل القول أسهل من الفعل ؟ لا أبداً . إنك تحتاج فقط إلى اتخاذ بعض الخطوات البسيطة لإعداد نفسك . أولاً : يجب أن تتوقع مجادلات الطفل وتستعد للرد عليها دون أن تفقد هدوئك أو أعصابك . وبهذه الطريقة لن تكون أعزل عندما تبدأ المجادلات .

إن التوقع فى الحقيقة يعد تخطيطاً جيداً يمكن استخدامه فى كل تفاعلاتك مع الطفل . إن والدى الأطفال العنيدين عموماً يتوقعون الأفضل من أطفالهم ثم يصابون بالإحباط عندما يواجهون الأسوأ ، أما إذا توقعوا فقط ما يمكن حدوثه فلن يصيبهم الإحباط ، بل إنهم سيتمكنون أيضاً من الرد بطريقة تساعد الأطفال على التعلم .

الطريقة الثانية لقطع المجادلات : عندما يحاول الطفل الوصول إلى صراع شفهى فيجب أن ترد بتعبيرات مملة حتى تغلق المناقشة . (انظر فصل ٩ لمزيد من المناقشة حول هذا الأسلوب) .

وإليك عدد من المواقف الشائعة ، ومعها " نصوص " يمكنك استخدامها للرد على كل موقف بطريقة مناسبة .

السيناريو الأول : رفْضُ الطفل ترتيب ما سَبَّبَهُ من فوضى

لقد أظهر الطفل نموذجاً لتجاهل أوامرك أو المجادلة معك حول أى شىء تطلبه منه، والموقف يأتى بعد العشاء . فالطفل يشاهد التلفاز مع أحد أقربائه

وأنت تستعد للاسترخاء . لكن لسوء الحظ ، لا تستطيع ذلك لأنه قد ترك أكواماً من اللعب فى جميع أنحاء المنزل وأنت تخبره بأنه قد حان وقت ترتيب هذه اللعب حتى تستطيع أن تسترخى دون أن تكون مجبراً على النظر إليها .

الطفل : هذا ليس عدلاً أن يضيع منى العرض .
أنت (مستخدما التعبيرات الملة وتقول بهدوء) : ربما تكون على حق .
الطفل : لماذا يجب علىّ أن أرتب اللعب ، بينما جيمى تشاهد التلفاز ؟ إنها هى أيضاً سببت تلك الفوضى .
أنت : ربما تكون على صواب . إننى أرى كثيراً من اللعب لو سمحت اجمعها الآن .
الطفل (يستمر فى مشاهدة التلفاز ويتجاهلك كلية) : حسناً .
أنت : إن ما توحى به إلى هو أنك تريدنى أن أحل المشكلة أنا . إننى سأكون سعيداً إذا فعلت ذلك .
الطفل : (محاولاً أن يجعل أحد الوالدين يشعر بالذنب) : قلت لك إننى سوف أفعل . لماذا تريد دائماً أن تعاقبنى ؟
أنت : (دون الرد على ما قاله الطفل) : لا توجد مشكلة سأحلها أنا .

النتيجة النهائية : أنت تقوم بترتيب اللعب ، وأنت تخطط متى تجعل الطفل بعد ذلك يكمل أكاديمية الترتيب (هذه الأكاديمية يجب أن تحدث فى الوقت الذى يريد فيه أن يفعل شيئاً آخر مثل الخروج واللعب مع أصدقائه) .

إن ردك بهذه الطريقة قد أغلق باب الجدال المباشر ، وأعطى طفلك وقتاً كى ينتقل من حالته الانفعالية إلى حالة تفكير .

وعندما يكمل أكاديمية الترتيب بعد ذلك فإنه سوف يتعلم أن هناك عواقب ونتائج لماطلته وجداله .

السيناريو الثانى : عمل مقارنات للطريقة التى تربى بها أحد الأقرباء

إن لديك طفلان : واحد دائماً مصدر للشكوى ، والآخر عنيد . الطفل العنيد دائم العناد معك ولقد تم تحذيره بأنه سيواجه عواقب إذا تحدث بهذه الطريقة معك مرة أخرى . وأثناء اليوم يلقى إليك الطفل مصدر الشكوى بملاحظة جديدة . فتقوم بتوبيخ العنيد فيعتذر ، بعد ذلك يقوم الطفل العنيد بعمل نفس الشيء الذى حذرته منه ، فقد تفرض العاقبة والنتيجة كالتالى :

الطفل : هذا ليس عدلاً . عندما كانت سالى عنيدة معك صرخت فيها فقط وتركتها ولم تفعل شيئاً .

أنت (بهدوء) : شكراً على ملحوظتك .

الطفل : ياله من نفاق !! إنك تقوم بهذا نتيجة للكتاب السخيف الذى تقرؤه !

أنت : (تعبير آخر ممل) : قد تكون على صواب .

النتيجة النهائية : عليك بالاستمرار فى فرض العاقبة ورفض الاستجابة لمحاولات الطفل فى أن يجعلك تغضب ويشتت انتباهك ، فإذا أغلقت كل محاولاته الجدلية فليس أمامه أى خيار إلا أن يطيع ويذعن أو أن يواجه عواقب أكبر .

السيناريو الثالث : السلوك المفرط فى العدوانية

لقد حذرت طفلك العنيد المفرط فى عدوانيته بأن ضرب الآخرين سوف يسبب له عاقبة ، ثم شاهدته وهو يصطدم عن عمد بطفل يسمى " تيمى " وهو ابن الجيران ويضرب رأسه فى الحائط . وتبدأ معه العاقبة هنا بأن ترسله أولاً إلى وقت مستقطع .

الطفل : لقد كانت صدفة وليست متعمدة .

أنت (بكل هدوء) : شكراً لأنك عرفتنى كيف تنظر إلى هذا الحدث .

الطفل : ولكن ما أقوله حقيقى .
الوالد : أنا لا أصدقك .
الطفل : إنها مصادفة . هذا ليس عدلاً .
أنت : آسف لشعورك هذا ، يمكنك أن تتدرب على السير بجانب الناس باحترام بعد ذلك ، والآن اذهب إلى وقت مستقطع .

النتيجة النهائية : لقد أغلقت محاولاته للجدال مرة أخرى ، ولم تترك أى خيار فإما أن يطيع أو يواجه عواقب أكبر . لاحظ أنك لم تطلب منه ممارسة مهاراته السلوكية الآن . فهو فى حاجة إلى أن يهدأ أولاً ونأمل أن يفكر فى سلوكه .

السيناريو الرابع : حديث وقح

لقد وافقت على أن تأخذ الطفل العنيد وأصدقاءه بالسيارة إلى السينما ، وقبل وقت المغادرة بخمس عشرة دقيقة كان الطفل فى غاية العناد والوقاحة معك فأخبرته بأنك لن تأخذ أحد بالسيارة .

الطفل : هذا ليس عدلاً ؛ لقد أعطيتنى وعداً .
أنت (بهدوء) : إننى أقوم بعمل الأشياء الجميلة لمن يكون لطيفاً معى .
الطفل (محاولاً أن يجعلك تشعر بالذنب) : إذا أخلفت وعدك ، فإنك سوف تحرجنى أمام أصدقائى .
أنت : ربما تكون على صواب .
الطفل : حسناً ، أنا آسف : أيمكن أن تأخذنى الآن .
أنت : محاولة جيدة . اطلب منى غداً ربما أكون قد غيرت شعورى .
وعليك أن تخرج فوراً من الغرفة . إذا حاول الطفل أن يستمر فى الجدل فعليك أن تظل صامتاً وتخرج . عادة ما يخشى الأطفال العنيدون أن يراهم أحد وهم يتصرفون بطريقة غير مناسبة فيتوقفون عن الجدال إذا كانوا أمام الناس .

النتيجة النهائية : إن مغادرتك للغرفة رافضاً طلبه يوضح أنك لن تغير رأيك ، وأنه يجب عليه أن يغير موقفه لكى يكسب عطفك . ودعه يعرف أيضاً أنك لن تجادله بشأن أى شىء عندما يكون منفعلاً وأن الاعتذارات الروتينية التى لا تنبع من عمق الإحساس بالخطأ لا تنجح معك .

السيناريو الخامس : الزى غير مناسب

يأتي الطفل ـ الذى لديه مشكلة ارتداء زى غير مناسب ـ إلى طعام الإفطار مرتدياً ملابس خفيفة بينما درجة الحرارة منخفضة بالخارج .
أنت : هل تعتقد أنك ترتدى ملابس تحميك من البرودة فى هذا الطقس اليوم ؟
الطفل : إننى على ما يرام ، دعنى وشأنى ، إنك تحب السيطرة بطريقة غريبة .
أنت : أنا سعيد لأننى لست الشخص الذى سوف يصاب بالبرد .

النتيجة النهائية : يرفض الأطفال العنيدون أن يتعلموا من خبراتك ولذلك فمهما كان قدر الامتناع والتدمير فلن يغيّر من رأى الطفل ، وبدلاً من محاولة الامتناع دعه يتعلم الدرس من العواقب أو النتائج الطبيعية وذلك بأن يشعر بالبرد عندما يخرج .

السيناريو السادس : رفض الذهاب للنوم

يرفض الطفل أن يذهب إلى سريره للنوم فى الوقت المحدد ، ويحاول أن يطيل وقته بالجدال مثل : إنه كان حسن السلوك طوال اليوم ، أو إنه لم يتناول الوجبة الخفيفة بعد تناول العشاء حتى الآن ولم يلعب المباراة التى وعدته بها ... إلخ .
الطفل : (محاولاً أن يجعلك تشعر بالذنب) : لو سمحت ، ألا يمكننى أن أظل مستيقظاً لمدة عشر دقائق زيادة فقط ؟ إننا لم نلعب مثلما وعدتنى .

أنت : أعرف يا حبيبى ولكن الوقت تأخر . إننى متفهم شعورك بخيبة الأمل .

الطفل (محاولاً المقارنة بينه وبين أخته الكبرى) : إن جينى تظل مستيقظة كما تشاء . هذا ليس عدلاً .

أنت : لقد قلت ذلك كثيراً . أعتقد أنه يبدو كذلك من وجهة نظرك أنت . هل تريدنى أن أقرأ لك قصة أم أن تقرأ أنت لى هذه الليلة ؟

النتيجة النهائية : هى رفضك للجدل وبقاؤك هادئاً وتقديمك خيارات تقوده إلى هدفك ، ثم تقلل من الخيارات إذا استمر فى التذمر .

السيناريو السابع : انفجار الغضب عندما لا يحصل الطفل على ما يريد

يميل الطفل إلى الانفجار أثناء نوبات الغضب ؛ إذا كانت إجابتك " لا" لأحد مطالبه وخاصة إذا طلب منك شراء شيء ما عندما تكون قد بدأت نوبة الغضب .

الطفل : أنا أريد لعبة الكمبيوتر هذه !

أنت : إن الذهاب للتسوق معك ليس متعة عندما تتصرف بهذه الطريقة .

الطفل (محاولاً أن يدخلك فى مناقشة سخيفة داخل المحل) : ولكنك لا تشترى لى أى شيء . إنك بخيل .

أنت (تذهب بعيداً دون إجابة ، ثم بعد ذلك عندما تكونان هادئين) : هل تعرف ماذا أوحى لى سلوكك فى المحل ؟ إنك تحتاج إلى التدريب على قبول كلمة " لا " ولذلك بدلاً من الذهاب لشراء بطاقات كرة القدم ، سوف تبقى هنا لكى تتدرب على سماع كلمة " لا" . أريد منك أن تطلب منى لُعَباً مختلفة لمدة خمس دقائق وأنا سوف أقول : " لا " لكل طلب . فلابد أن تتدرب على قبول هذا الرفض بطريقة ملائمة . لا تقلق بشأن هذا التدريب ، سوف أكون سعيداً لأتدرب معك حتى تصبح بالفعل ممتازاً فى التعامل مع كلمة " لا " . فأنا أحبك كثيراً .

النتيجة النهائية : إن ابتعادك فى أول الأمر جعل الطفل يعرف أنه لا يستطيع أن يدخلك فى جدال فى أوقات غير مناسبة ، أو فى أماكن غير ملائمة . وجعله يعرف أيضاً أنك لن تناقش الموضوع حتى يهدأ ويطلب بطريقة مناسبة . وطلبك بعد ذلك أن يدخل أكاديمية بشأن قبول كلمة " لا " يبين له أنه سوف تكون هناك عواقب ونتائج عندما يقوم بنوبات الغضب. إن التدريب على الرد والمناسبة مراراً وتكراراً يساعده تماماً على أن يتعلم الطرق الصحيحة لرد فعله عندما لا يحصل على مراده ، وبتلك الوسيلة فأنت تساعده على تطوير مهارات التغلب على المشاكل .

السيناريو الثامن : رفض عمل الواجب

إن الطفل الذى يعانى من مشكلة عمل الواجبات إما أنه لا يؤديه إطلاقاً، وإما أن يؤديه بطريقة غير مقنعة أو يرفض أن يبذل أى جهد . وعندما تطلب منه عمل الواجب يرد بوقاحة .

الطفل : إنه عملى أنا ، وهى حياتى ، دعونى وحدى ، هذا ليس شأنك .

أنت : **(بهدوء قدر الإمكان)** : أنا أعرف أن هذا هو شعورك ، ولكن مهمتى هى أن أضمن أنك مهيأ للعمل فى عالم الكبار ولست سعيداً بفكرة أن تعيش معى فى سن ٣٥ ، ولذلك سوف أساعدك على حل هذه المشكلة .

الطفل : عليك أن تبتعد عنى فقط ، لقد نجحت العام الماضى ويمكننى أن أنجح مرة ثانية .

أنت : ربما كان ذلك صحيحاً . ولكن لدى خطة جديدة : إذا لم يتم عمل الواجب فإنك توحى إلى بأنك فى حاجة إلى التدريب ، لقد طلبت من معلمك أن يراسلنى بالبريد الإلكترونى كل يوم بشأن واجباتك ، فإذا لم يتم عمل أحد الواجبات سأكون سعيداً أن أشرف عليك وأنت تؤدى ذلك الواجب الذى أهملته ثلاث أو أربع مرات حتى تستطيع أن تؤديه بطريقة صحيحة ، وهذا يمتد إلى العمل غير المتقن أيضاً ، لا تقلق ، فلدى وقت كثير لمساعدتك بعد العشاء وفى عطلات نهاية الأسبوع .

الطفل : هذا ليس عدلاً .

أنت : هذه طريقتك لرؤية الأشياء .

ثم تستدير وتخرج من الغرفة تاركاً الطفل حتى يستعيد السيطرة على نفسه ويعود إلى مرحلة التفكير ، فإذا استمر فى رفض عمل الواجب أو لم يركز فى إتقان عمله ، فاطلب منه أن يقوم بعمل أكاديمية عمل الواجب .

النتيجة النهائية : إن إعطاءك الخيار لطفلك لعمل الواجب بكل هدوء بدلاً من أن تأمره بعمله يمنحه السيطرة وهو الشىء الذى يشتهيه . وبذلك تجعل الأمر واضحاً ، فإذا فشل فى عمل الواجب فإنه سوف يكون مسئولاً عن العواقب التى ستكون أكثر صعوبة عما إذا كان قد أكمل الواجب الأصلى . ولكن عليك أن تفرض عليه أكاديمية ، فإن أولئك الأطفال فى غالبيتهم يتعلمون من خبراتهم وليس من تحذيراتك .



Organizations

While there are no groups or associations directly linked solely to strong-willed children, there are several helpful resources that should be mentioned.

Children and Adults with Attention - Deficit / Hyperactivity Disorder (CHADD)
8181 Professional Place, Suite 201
Landover, MD 20785
(800) 233 - 4050
www.chadd.org

This is a good resource for parents whose children have attention deficit hyperactivity disorder . The organization can direct you to support groups in your area as well as provide you with books from its catalogue on various parenting issues .

National Information Center for Children and Youth with Disabilities (NICHCY)
P.O. Box 1492
Washington, DC 20013
(800) 695 - 0285
www.nichcy.org

Federation of Families for Children's Mental Health
1101 king Street, Suite 420

Alexandria, VA 22314
(703) 684 - 7710
www.ffcmh.org

The Love and Logic Institute
2207 Jackson Street, Suite 102
Golden, CO 80401- 2300
(800) 588- 5644
www.loveandlogic. com

Jim Fay and Dr. Foster Cline have a catalogue of tapes and books that offer wonderful and simple advice about parenting and teaching.

Cates- Levy Consulting
17480 Dallas Parkway, Suite 230
Dallas,TX 75287
(972) 407- 0808
www.cateslevy.com

Dr. Ray levy and Joe Cates, M.Ed., do workshops together or separately on parenting and school issues. Additionally, they offer consultations for schools or school systems on discipline procedures and problems.

Books

Defiant children by Russell A. Barkley (Guilford Press, 1987)

Parenting with Love and Logic by Foster Cline and Jim Fay (Pinion Press, 1990)

The Out-of-Sync Child : Recognizing and Coping with Sensory Integration Dysfunction by Carol Stock (Perigee Publishing, 1998)

A Field Guide to Possibility Land : Possibility Therapy Methods by William H. O'Hanlon and Sandy Beadle (Possibility Press, 1994)

Audio Tapes

Helicopters, Drill Sergeants, and Consultants: Parenting Styles and the Messages They Send by Jim Fay (Cline/Fay Institute, 1994)

Simple Solutions to Difficult Problems, a series of seven tapes available from Cates-Levy Consulting

Sources

The following books were used in the course of writing our book.

Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents by Russell A. Barkley (Guilford Press, 1995)

The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, "Chronically Inflexible" Children by Ross W. Greene (HarperCollins, 1998)

The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon by David Elkind (Perseus Publishing, 1989)

Parenting by Heart by R. Taffel with M. Blau (Addison-Wesley, 1991)

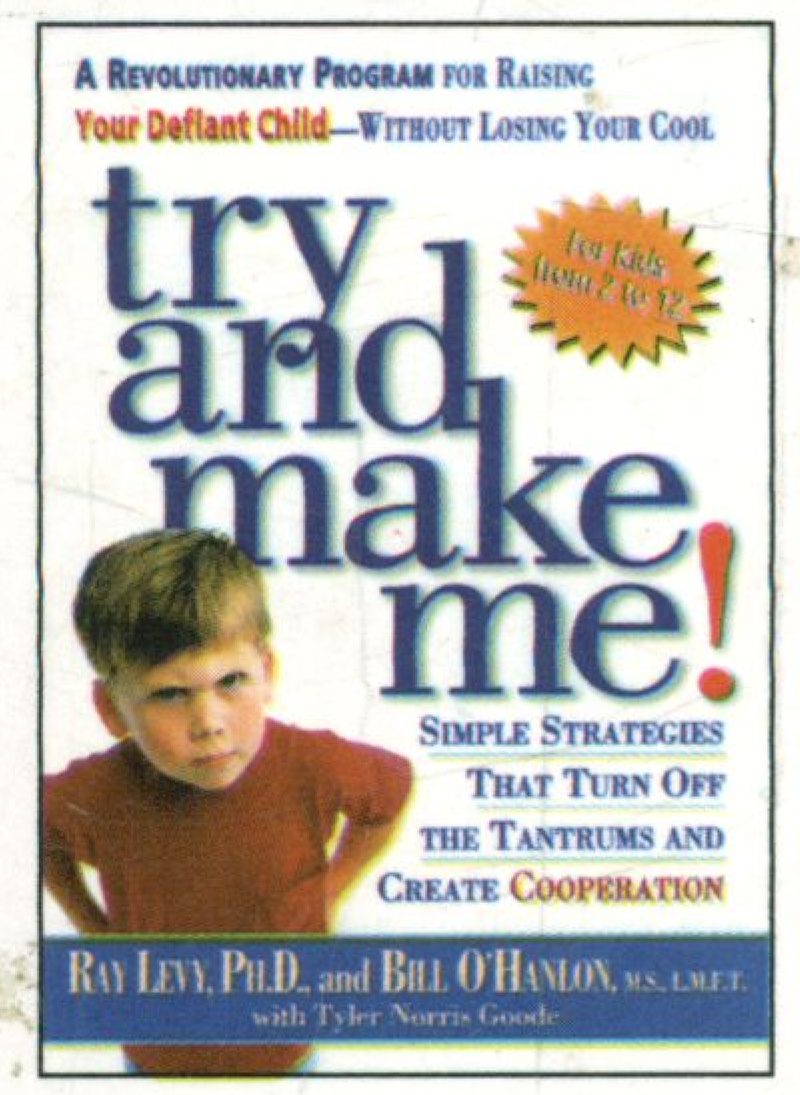
عليك بوقف مشاكل السلوك في بدايتها

حاول أن تروضني!

«يقوم برنامج المؤلفين المتكامل بمساعدة الآباء اليائسين لتجنب النزاعات غير المفيدة وتحمل مسؤولية أطفالهم العنيدين بشكل حازم وفي نفس الوقت بحب. وسوف أقوم بترشيح هذا الكتاب لآباء مرضاي الصغار صعبى المراس

– «باربراد. إنجرسول، حاصلة على الدكتوراه، مؤلفة الكتب التالية حساسية طفلك، إضطرابات ناشئة عن نقص الإهتمام، عدم القدرة التعلم.

■ لا مزيد من المساومة على الوقت المخصص لمشاهدة التلفاز! ■ لا مزيد من البكاء في المقعد الخلفي!
■ ولا مزيد من الشعور بالذنب عندما يسيء طفلك العنيد التصرف!



يقوم كل من راي ليفي الحاصل على الدكتوراه وبيل أوهانلون الحاصل على ماجيستير العلوم في هذا الكتاب بتقديم طريقة ثورية لضمان تغيير سلوك طفلك العنيد - الآن. سوف تتلقى نصائح عن...

! كيف يمكنك زيادة العناد لدى الطفل دون وعي منك.
! مفاتيح السيطرة على الأحاديث الجانبية.
! استخدام العواقب لتحفيز صغيرك على التغيير.
! كيف يمكنك استخدام أساليب المؤلف الأكاديمية لتعليم السلوك الحسن... وهناك المزيد!

«هذا الكتاب والذي تم تأليفه بطريقة حوارية ملىء بالوسائل المفيدة والتي يمكن للآباء استخدامها مع أطفالهم الذين يتميزون بالعناد إنه كتاب مفيد بالفعل للآباء الذين يبحثون عن وسائل لتنمية علاقاتهم مع أطفالهم»

– راسيل. أ باركلي، حاصل على الدكتـ... أستاذ الطب النفسي والأمراض العصـ... بكلية طب ماساشو سيتي ومؤلف كتاب «طفلك العنيد: ٨ خطوات تجاه سلوك أفضل.

يقوم كتاب «حاول أن تروضني» بأسلوب واضح ومؤثر وممتع بتحديد إرشادات ووسائل واقعية لمساعدة صغار السن العنيدين ليصبحوا أكثر تعاوناً وأقل اعتراضاً ... أقوم بترشيح هذا الكتاب لآباء ... ...ن فقط، بل للمدرسين ... ...عقلية ممن يتعا... . إنه مرجع قيم.»

– روبرت بروكس، حاصل ... مدرس مساعد في كلية طب ها... كتاب «معلم تقدير الذات»





